

rapport

**Comité d'étude KINO-QUÉBEC
sur l'activité physique
et la femme enceinte**



**ANNEXE
au
Rapport final**

Février 1984

Québec 

INSPQ - Montréal



3 5567 00001 8777

CENTRE DE DOCUMENTATION

Institut national de santé publique du Québec
4835, avenue Christophe-Colomb, bureau 200
Montréal (Québec) H2J 3G8
Tél.: (514) 597-0606

COMITE D'ÉTUDE KINO-QUÉBEC
SUR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE
ET LA FEMME ENCEINTE

ANNEXE AU RAPPORT FINAL

FÉVRIER 1984

H
208
1984
EX.2

Gouvernement du Québec
Ministère du loisir, de la
chasse et de la pêche

TABLE DES MATIERES

	PAGE
I INTRODUCTION.....	2
II ANNEXE A: Les objectifs d'apprentissage s'appliquant à l'activité "conditionnement physique" avant, pendant et après la grossesse.....	4
1. Les notions transmises.....	4
2. Les programmes d'exercices et d'activités physiques.....	6
3. Les notes explicatives.....	7
4. Le tableau des SAVOIR: Les Savoir avant, pendant et après la grossesse.....	8
5. Le tableau des SAVOIR-FAIRE: Les Savoir-faire avant, pendant et après la grossesse.....	12
6. Le tableau des SAVOIR-ETRE: Les Savoir-être avant, pendant et après la grossesse.....	16
7. Les références particulières aux objectifs d'apprentis- sage.....	18
III ANNEXE B: Banque de situations d'apprentissage.....	22
1. Le programme d'exercices et d'activités physiques AVANT la grossesse.....	24
1.1 La forme et le contenu des séances.....	24
1.2 Les groupes d'exercices.....	25
1.3 L'efficacité du système de transport et d'utilisa- tion d'oxygène.....	63

	PAGE
2. Le programme d'exercices et d'activités physiques PENDANT la grossesse.....	66
2.1 Caractéristiques particulières.....	66
2.2 Programme d'exercices au sol période PENDANT la grossesse.....	66
2.2.1 La forme et le contenu des séances.....	66
2.2.2 Les groupes d'exercices.....	68
2.2.3 L'efficacité du système de transport et d'utilisation d'oxygène.....	100
2.3 Le programme d'activités physiques aquatiques PENDANT la grossesse.....	100
2.3.1 Règles générales d'un programme en piscine pour la femme enceinte.....	100
2.3.2 La forme et le contenu des séances.....	102
2.3.3 Les groupes d'exercices.....	102
2.3.4 L'efficacité du système de transport et d'utilisation d'oxygène.....	123
2.3.5 Programme type d'activités physiques aquatiques adapté à la période PENDANT la grossesse....	126
3. Le programme d'exercices au sol et d'activités physiques aquatiques APRES la grossesse.....	136
3.1 Caractéristiques particulières.....	136
3.2 Programme d'exercices en POSTPARTUM IMMEDIAT.....	138
3.3 Programme d'exercices en POSTPARTUM ELOIGNE.....	145
3.4 Programme d'exercices en POST-NATAL.....	152
3.4.1 La forme et le contenu des séances.....	152
3.4.2 Les groupes d'exercices.....	152
3.4.3 L'efficacité du système de transport et d'utilisation d'oxygène.....	173

3.5	Programme d'activités physiques aquatiques.....	173
3.5.1	La forme et le contenu des séances.....	173
3.5.2	Les groupes d'exercices.....	173
3.5.3	L'efficacité du système de transport et d'utilisation d'oxygène.....	190
3.6	Programme de CONDITIONNEMENT PHYSIQUE au FEMININ....	194
3.6.1	La forme et le contenu des séances.....	194
4.	Les références particulières aux programmes d'exercices et d'activités physiques.....	196

I INTRODUCTION

Le comité d'étude sur l'activité physique et la femme enceinte recommandait sous la rubrique contenu de programme (CHAPITRE IV, recommandations 20 et 21) que KINO-National développe pour chaque activité physique susceptible de rencontrer les intérêts de la clientèle de femmes enceintes, une banque:

- d'objectifs;
- de situations d'apprentissage;
- de moyens pédagogiques;
- de moyens d'évaluation.

Tel qu'alors exprimé, ces documents diffusés aux modules permettaient aux coordonnateurs et aux animateurs, tout en les intégrant à leur démarche en vue de l'élaboration de contenus de programme, de générer une intervention renouvelée et proche des attentes des femmes enceintes.

Pour illustrer cette recommandation et pour répondre à la demande pressante des intervenants, les prochaines annexes présentent:

- une banque d'objectifs d'apprentissage s'appliquant à l'activité "conditionnement physique" avant, pendant et après la grossesse (Annexe A).
- deux banques de situation d'apprentissage qui s'adressent à deux (2) types d'activités physiques pour femmes enceintes (Annexe B).
 - . activités physiques aquatiques;
 - . exercices au sol.

II ANNEXE A: Les objectifs d'apprentissage s'appliquant à l'activité "conditionnement physique" avant, pendant et après la grossesse.

L'élaboration d'une banque d'objectifs d'apprentissage s'appliquant à l'activité "conditionnement physique" avant, pendant et après la grossesse nécessite d'éclaircir deux points distincts. Le premier concerne les notions qui seront transmises et le second les spécificités relatives à l'activité conditionnement physique.

1. Les notions transmises

La connaissance des pré-requis que doit posséder la femme en matière de conditionnement physique constitue un élément essentiel à la pertinence des notions qui lui sont transmises. Il faut de plus définir les facteurs de la valeur physique à considérer, cerner les éléments de formation à développer et différencier les périodes pendant lesquelles s'opèrent la formation.

a) Les facteurs de la valeur physique

Parmi tous les facteurs de la valeur physique qui apportent une contribution partielle à la qualité de la vie, seuls les facteurs suivants ont été retenus comme prioritaires à cause de leur contribution importante à la condition physique de la population concernée; il s'agit de:

- l'efficacité du système de transport et d'utilisation d'oxygène;
- la force musculaire et l'endurance musculaire;

- la flexibilité;
- le pourcentage (%) de graisse dans le poids corporel;
- la posture;
- la capacité de détente et de relaxation.

b) Les éléments de formation

Trois catégories distinctes ont été retenues à cause de leur importance respective dans la structuration d'une activité d'apprentissage; il s'agit du:

- SAVOIR;
- SAVOIR-FAIRE;
- SAVOIR-ETRE.

"Le SAVOIR fait allusion à l'acquisition de connaissances, de formations et de théories; le SAVOIR-FAIRE tient compte du développement d'habiletés et de l'application d'un avoir dans la réalité; le SAVOIR-ETRE représente ses attitudes envers soi et sa manière d'être en relation avec le monde". (1)

c) Les périodes pendant lesquelles s'opère la formation

Les activités d'apprentissage peuvent avoir lieu:

- AVANT la grossesse;
- PENDANT la grossesse;
- APRES la grossesse.

(1) Bessette, Pauline, J. Beaudin et M. Demers, Les caractéristiques de l'apprenant adulte, Formation des adultes, volume II, 1972.

Cette classification a été retenue comme prioritaire pour les raisons suivantes:

- a) le type de population-cible à qui s'adresse la formation à chacune de ces périodes;
- b) la spécificité des objectifs poursuivis selon la période de temps pendant laquelle s'opère la formation.

2. Les programmes d'exercices et d'activités physiques

La pratique régulière d'exercices et d'activités physiques est un élément essentiel au maintien permanent d'une bonne condition physique.

Chez la femme, cette participation régulière est possible dans la mesure où il existe des programmes d'exercices et d'activités physiques adaptés expressément aux diverses périodes de sa vie pendant lesquelles s'opèrent des modifications normales de sa condition physique.

De plus, l'assiduité de la femme à la pratique d'exercices et d'activités physiques est d'autant plus assurée si chacun des programmes élaborés tient compte de son propre niveau de condition physique.

a) Les périodes de vie à considérer

Dans le contexte d'une pratique continue d'activités physiques pour la femme, trois (3) périodes distinctes ont été retenues:

- la période AVANT la grossesse;
- la période PENDANT la grossesse;
- la période APRES la grossesse.

b) Les niveaux de condition physique

Trois niveaux de condition physique ont été retenus dans l'élaboration de chacun des trois (3) programmes:

- un niveau de condition physique faible;
- un niveau de condition physique moyen;
- un niveau de condition physique élevé.

3. Les notes explicatives

Cette annexe expose en détails les éléments d'apprentissage en termes de SAVOIR, SAVOIR-FAIRE et SAVOIR-ETRE.

Les SAVOIR à développer sont présentés, de la façon la plus exhaustive, sous forme de tableaux couvrant successivement les périodes AVANT, PENDANT et APRES la grossesse.

Il en est de même pour les SAVOIR-FAIRE.

En ce qui concerne les SAVOIR-ETRE, ils sont regroupés sous un même tableau car, en représentant une tendance vers un état optimal en termes d'attitudes personnelles et de manière d'être en relation avec le monde, ils sont, quelle que soit la période de formation (avant, pendant ou après la grossesse), similaires.

De plus, les SAVOIR appuyés par des données scientifiques sont suivis de chiffres correspondant aux références présentées en ANNEXE B. A ce sujet nous tenons à mentionner de nouveau que les travaux de recherche traitant de cette question et sous l'optique désirée sont peu nombreux.

8.

Les SAVOIR énumérés dans la période PENDANT la grossesse reposent principalement sur des données puisées dans l'essai présenté au Département d'Education physique de l'Université Laval par Carolle Leclerc à qui nous renouvelons toute notre gratitude. (23)

Enfin nous rappelons que les facteurs de la valeur physique considérés dans les travaux suivants sont: l'efficacité du système de transport et d'utilisation d'oxygène, la force musculaire, l'endurance musculaire, la flexibilité, le pourcentage (%) de graisse dans le poids corporel, la posture et la capacité de détente et de relaxation.

4. Le tableau des SAVOIR

- . Les SAVOIR avant la grossesse
- . Les SAVOIR pendant la grossesse
- . Les SAVOIR après la grossesse.

SAVOIR

Avant La Grossesse

GÉNÉRALITES	SYSTÈME DE TRANSPORT ET D'UTILISATION D'OXYGÈNE	FORCE ET ENDURANCE MUSCULAIRES	FLEXIBILITÉ
<ol style="list-style-type: none"> 1. Connaissance des répercussions du niveau de condition physique sur l'organisme humain et la qualité de la vie. (21) (17) (4) 2. Connaissance des principaux effets de la pratique régulière d'activités physiques. (3) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Connaissance de ce qu'est l'efficacité du système de transport et d'utilisation d'oxygène. (19) (42) 2. Connaissances de l'influence de l'âge et du sexe sur l'efficacité du système de transport et d'utilisation d'oxygène (20) (45) (18) (22) 3. Connaissance du fonctionnement du système de transport et d'utilisation d'oxygène chez l'être humain. (15) 4. Connaissance du travail physique humain et de l'énergie. (46) 5. Connaissance des dimensions de l'activité physique en vue du maintien ou de l'amélioration de l'efficacité du système de transport et d'utilisation d'oxygène. (50) (16) (2) (1) 6. Connaissance du taux de contribution des activités physiques au développement de l'efficacité du système de transport et d'utilisation d'oxygène. (53) 7. Connaissance des modalités d'exécution du travail organique qui peuvent être dommageables. (6) 8. Connaissance des risques vitaux et musculosquelettiques associés à la pratique des activités physiques. (57) 9. Connaissance des tests disponibles pour mesurer l'efficacité du système de transport et d'utilisation d'oxygène et des procédures à suivre pour effectuer ces divers tests. (5) (22) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Connaissance de ce que sont la force et l'endurance musculaires. (43) 2. Connaissance de l'influence de l'âge et du sexe sur la force musculaire et l'endurance musculaire. (45) 3. Connaissances générales au sujet du développement des qualités musculaires: force musculaire. (47) endurance musculaire. (48) 4. Connaissance des dimensions de l'activité physique en vue du maintien ou de l'amélioration de la force musculaire (51), de l'endurance musculaire (52). 5. Connaissance du taux de contribution des activités physiques au développement des qualités musculaires: force musculaire (54) endurance musculaire (55). 6. Connaissance des exercices à effet dominant articulo-musculaire qui peuvent être dommageables (12). 7. Connaissance des risques vitaux et musculosquelettiques associés à la pratique des activités physiques (57). 8. Connaissance des tests disponibles pour mesurer la force musculaire et l'endurance musculaire et des procédures à suivre pour effectuer ces divers tests (14) (22). 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Connaissance de ce qu'est la flexibilité (44). 2. Connaissance de l'influence de l'âge et du sexe sur la flexibilité (45). 3. Connaissances générales au sujet du développement des qualités musculaires: flexibilité (49). 4. Connaissance du taux de contribution des activités physiques au développement des qualités musculaires: flexibilité (56). 5. Connaissance des exercices à effet dominant articulo-musculaire qui peuvent être dommageables (12). 6. Connaissance des risques vitaux et musculosquelettiques associés à la pratique d'activités physiques (57). 7. Connaissance des tests disponibles pour mesurer la flexibilité et des procédures à suivre pour effectuer ces divers tests (22). 8. Connaissance des dimensions de l'activité physique en vue du maintien ou de l'amélioration de la flexibilité.

POURCENTAGE DE GRAISSE DANS LE POIDS CORPOREL	POSTURE	CAPACITÉ DE DETENTE ET DE RELAXATION
<ol style="list-style-type: none"> 1. Connaissance de ce qu'est le pourcentage de graisse dans le poids corporel (42). 2. Connaissance du concept de l'obésité et de ses principales causes (9). 3. Connaissance de l'influence de l'âge et du sexe sur le % de graisse dans le poids corporel (45). 4. Connaissance des dimensions de l'activité physique en vue du contrôle du % de graisse dans le poids corporel (50). 5. Connaissance du taux de contribution des activités physiques au contrôle du % de graisse dans le poids corporel (53). 6. Connaissance de la relation existant entre la diète alimentaire, la dépense énergétique associée à l'activité physique, et le contrôle du % de graisse dans le poids corporel (10) (41) (59) (58). 7. Connaissance des effets à long terme de l'activité physique sur le % de graisse dans le poids corporel (11). 8. Connaissance des tests disponibles et de leurs procédures pour mesurer le % de graisse dans le poids corporel (13) (22). 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Connaissance de la structure de la colonne vertébrale, ses caractéristiques et ses mécanismes d'utilisation (7). 2. Connaissance des raisons de la vulnérabilité de la colonne vertébrale et ses conséquences (7). 3. Connaissance des principes qui assurent la protection de la colonne vertébrale (7). 4. Connaissance des tests disponibles pour auto-identifier quelques indices de posture correcte (7). 5. Connaissances des facteurs socio-culturels qui influencent la posture chez la femme. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Connaissance de ce qu'est le stress et quels sont ses agents (8). 2. Connaissance du syndrome général d'adaptation (8). 3. Connaissance des effets des agents stressants négatifs sur la condition physique (8). 4. Connaissance de certaines solutions à envisager face aux agents stressants (8). 5. Connaissance des tests disponibles pour auto-évaluer son degré de tension (8).

SAVOIR

Pendant La Grossesse

GÉNÉRALITÉS	SYSTÈME DE TRANSPORT ET D'UTILISATION D'OXYGÈNE	FORCE ET ENDURANCE MUSCULAIRES	FLEXIBILITÉ
<ol style="list-style-type: none"> 1. Connaissance de l'état physiologique de la femme enceinte au repos (23). 2. Connaissance des effets de l'exercice et de l'entraînement pendant la période de gestation sur le fœtus (37). 3. Connaissance de l'influence du niveau de condition physique pendant la période de gestation sur différents paramètres de la grossesse et de l'accouchement (38). 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Connaissance des influences de la grossesse sur le système de transport et d'utilisation d'oxygène de la femme <ol style="list-style-type: none"> a) au repos b) à l'exercice (24). 2. Connaissance des effets de l'exercice et de l'entraînement sur l'efficacité du système de transport et d'utilisation d'oxygène (29) de la femme pendant la période de gestation. 3. Connaissance de la nature et de la valeur des risques associés à la pratique d'activités sportives pendant la grossesse (33) 4. Connaissance des dimensions de l'activité physique en vue du maintien ou de l'amélioration de l'efficacité du système de transport et d'utilisation d'oxygène de la femme enceinte (34). 5. Connaissance des tests disponibles et de leurs procédures pour mesurer l'efficacité du système de transport et d'utilisation d'oxygène de la femme enceinte. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Connaissance des influences de la grossesse sur la force musculaire et l'endurance musculaire de la femme <ol style="list-style-type: none"> a) au repos b) à l'exercice (25). 2. Connaissance des effets de l'exercice et de l'entraînement sur la force et l'endurance musculaires de la femme pendant la période de gestation (30). 3. Connaissance de la nature et de la valeur des risques associés à la pratique d'exercices de force et d'endurance musculaires pendant la grossesse (33). 4. Connaissance des dimensions de l'activité physique en vue de l'acquisition ou du maintien d'une bonne vigueur musculaire pendant la grossesse (35). 5. Connaissance des tests disponibles et de leurs procédures pour mesurer les niveaux de force et d'endurance musculaires de la femme enceinte. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Connaissance des influences de la grossesse sur le niveau de flexibilité de la femme <ol style="list-style-type: none"> a) au repos b) à l'exercice 2. Connaissance des effets de l'exercice et de l'entraînement sur le niveau de flexibilité de la femme pendant la période de gestation. 3. Connaissance des tests disponibles et de leurs procédures pour mesurer le niveau de flexibilité de la femme enceinte. 4. Connaissance du taux de contribution des activités physiques au développement de la flexibilité de la femme enceinte. 5. Connaissance des exercices à effet dominant articulo-musculaire qui peuvent être dommageables pour la femme enceinte. 6. Connaissance des risques vitaux et musculo-squelettiques associés à la pratique d'activités physiques pour la femme enceinte. 7. Connaissance des dimensions de l'activité physique en vue du maintien ou de l'amélioration de la flexibilité de la femme enceinte.

POURCENTAGE DE GRAISSE DANS LE POIDS CORPOREL	POSTURE	CAPACITÉ DE DÉTENTE ET DE RELAXATION
<ol style="list-style-type: none"> 1. Connaissance des influences de la grossesse sur le % de graisse dans le poids corporel de la femme (26). 2. Connaissance des effets de l'exercice et de l'entraînement sur le % de graisse dans le poids corporel de la femme en période de gestation (31). 3. Connaissance des tests disponibles et de leurs procédures pour mesurer le % de graisse dans le poids corporel de la femme enceinte. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Connaissance des postures statiques et dynamiques (39). 2. Connaissance des influences de la grossesse sur les postures de la femme (27) (39). 3. Connaissance des moyens pour prévenir ou pallier aux problèmes de dos pendant la grossesse. 4. Connaissance des dimensions de l'activité physique en vue du maintien ou de l'acquisition d'une bonne posture et du placement juste du bassin pendant la grossesse (35) (39). 5. Connaissance des tests disponibles et de leurs procédures pour identifier les indices d'une posture correcte. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Connaissance des influences de la grossesse sur la capacité de détente et de relaxation de la femme (28). 2. Connaissance des effets de l'exercice et de l'entraînement sur la capacité de détente et de relaxation de la femme pendant la période de gestation (32). 3. Connaissance des dimensions de l'activité physique en vue d'améliorer la capacité de détente et de relaxation pendant la grossesse (36). 4. Connaissance des techniques de relaxation pouvant être appliquées pendant la grossesse (40) (60). 5. Connaissance des bienfaits physiques et psychologiques apportés par la détente et la relaxation pendant la grossesse (40). 6. Connaissance des tests disponibles et de leurs procédures pour évaluer le degré de tension de la femme enceinte.

SAVOIR

Après La Grossesse

SYSTÈME DE TRANSPORT ET D'UTILISATION D'OXYGÈNE	FORCE ET ENDURANCE MUSCULAIRES	FLEXIBILITÉ
<ol style="list-style-type: none"> 1. Connaissance des réajustements physiologiques qui affectent l'efficacité du système de transport et d'utilisation d'oxygène et qui s'opèrent pendant le postpartum immédiat, le postpartum éloigné et pendant la période postnatale. 2. Connaissance des effets de la pratique d'activités physiques pendant le postpartum immédiat, le postpartum éloigné et pendant la période postnatale, après une grossesse active et après une grossesse sédentaire. 3. Connaissance des dimensions de l'activité physique en vue du maintien ou de l'amélioration de l'efficacité du système de transport et d'utilisation d'oxygène pendant le postpartum immédiat, le postpartum éloigné et en période postnatale. 4. Connaissance des risques associés à la pratique d'activités physiques pendant le postpartum immédiat, le postpartum éloigné et la période postnatale. 5. Connaissance des tests disponibles et de leurs procédures pour mesurer l'efficacité du système de transport et d'utilisation d'oxygène en postpartum immédiat, en postpartum éloigné et en période postnatale. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Connaissance de l'état de la musculature après l'accouchement et du temps requis pour retrouver un bon tonus musculaire. 2. Connaissance des régions musculaires à privilégier en force ou en endurance musculaires pendant le postpartum immédiat, le postpartum éloigné et pendant la période postnatale. 3. Connaissance du taux de contribution des activités physiques au développement des qualités musculaires pendant le postpartum immédiat, le postpartum éloigné et pendant la période postnatale. 4. Connaissance de l'importance d'un bon tonus musculaire pectoral pendant la lactation. 5. Connaissance des dimensions de l'activité physique en vue du maintien ou de l'amélioration de la force musculaire et de l'endurance musculaire pendant le postpartum immédiat, le postpartum éloigné et pendant la période postnatale. 6. Connaissance des risques associés à la pratique d'exercices en force et en endurance musculaires pendant le postpartum immédiat, le postpartum éloigné et en période postnatale. 7. Connaissance des tests disponibles et de leurs procédures pour mesurer la force musculaire et l'endurance musculaire en postpartum immédiat, éloigné et en période postnatale. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Connaissance du taux de contribution des activités physiques au développement de la flexibilité pendant le postpartum immédiat, le postpartum éloigné et en période postnatale. 2. Connaissance des exercices à effet dominant articulo-musculaire qui peuvent être dommageables pendant le postpartum immédiat, le postpartum éloigné et en période postnatale. 3. Connaissance des risques vitaux et musculo-squelettiques associés à la pratique d'activités physiques pour la femme en postpartum immédiat, éloigné et en période postnatale. 4. Connaissance des tests disponibles et de leurs procédures pour mesurer la flexibilité de la femme en postpartum immédiat, éloigné et en période postnatale. 5. Connaissance des dimensions de l'activité physique en vue du maintien ou de l'amélioration de la flexibilité de la femme en postpartum immédiat, en postpartum éloigné et en période postnatal.

POURCENTAGE DE GRAISSE DANS LE POIDS CORPOREL	POSTURE	CAPACITÉ DE DÉTENTE ET DE RELAXATION
<ol style="list-style-type: none"> 1. Connaissance des notions de base concernant une alimentation équilibrée après la grossesse. 2. Connaissance de la demande énergétique associée à la lactation. 3. Connaissance du taux de contribution des activités physiques au contrôle du % de graisse dans le poids corporel de la femme en postpartum immédiat, en postpartum éloigné et en période postnatale. 4. Connaissance de la relation existant entre la diète alimentaire, la dépense énergétique associée à l'activité physique, et le contrôle du % de graisse dans le poids corporel de la femme en postpartum immédiat, éloigné et en période postnatale. 5. Connaissance des dimensions de l'activité physique en vue du contrôle du % de graisse dans le poids corporel de la femme en postpartum immédiat, éloigné et en période postnatale. 6. Connaissance des tests disponibles et de leurs procédures pour mesurer le % de graisse dans le poids corporel de la femme en postpartum immédiat, éloigné et en période postnatale. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Connaissance de l'état général de la posture suite à la grossesse. 2. Connaissance du taux de contribution d'exercices spécifiques à la correction ou au maintien d'une bonne posture pendant le postpartum immédiat, le postpartum éloigné et pendant la période postnatale. 3. Connaissance des principes qui assurent la protection de la colonne vertébrale principalement dans le contexte de nouvelles demandes occasionnées par la venue du bébé. 4. Connaissance des tests disponibles pour identifier quelques indices de posture correcte le postpartum immédiat, éloigné et en période postnatale. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Connaissance du taux de contribution des activités physiques au maintien ou à l'amélioration de la capacité de détente et de relaxation de la femme en postpartum immédiat, éloigné et en période postnatale. 2. Connaissance des dimensions de l'activité physique en vue d'améliorer la capacité de détente et de relaxation de la femme en postpartum immédiat, éloigné et en période postnatale. 3. Connaissance des techniques de relaxation pouvant être appliquées en postpartum immédiat, éloigné et en période postnatale. 4. Connaissance des bienfaits physiques et psychologiques apportés par la détente et la relaxation pendant le postpartum immédiat, éloigné et la période postnatale. 5. Connaissance des tests disponibles et de leurs procédures pour évaluer le degré de tension de la femme en postpartum immédiat, éloigné et en période postnatale.

5. Le tableau des SAVOIR-FAIRE

- . Les SAVOIR-FAIRE avant la grossesse
- . Les SAVOIR-FAIRE pendant la grossesse
- . Les SAVOIR-FAIRE après la grossesse

SAVOIR – FAIRE

Avant La Grossesse

SYSTÈME DE TRANSPORT ET D'UTILISATION D'OXYGÈNE	FORCE ET ENDURANCE MUSCULAIRES	FLEXIBILITÉ
<ol style="list-style-type: none"> 1. Être capable de choisir et de mettre en application des activités pertinentes au maintien ou à l'amélioration de l'efficacité du système de transport et d'utilisation d'oxygène dans le respect des dimensions des activités physiques et la connaissance des risques qui leur sont associés. 2. Être capable d'appliquer les modalités d'évaluation propres à l'efficacité du système de transport et d'utilisation d'oxygène. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Être capable de choisir et de mettre en application, dans le respect des dimensions de l'activité physique et la connaissance des exercices dommageables, des exercices spécifiques aux principaux groupes musculaires ou des activités physiques visant le maintien ou l'amélioration de la force ou de l'endurance musculaires. 2. Être capable de localiser les régions musculaires mises à contribution dans l'exécution d'un exercice ou la pratique d'une activité physique. 3. Être capable d'appliquer avec discernement le travail en force de travail en endurance musculaire. 4. Être capable d'appliquer les modalités d'évaluation propres à la force musculaire et à l'endurance musculaire. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Être capable de choisir et de mettre en application, dans le respect des dimensions de l'activité physique et la connaissance des exercices dommageables, des exercices spécifiques aux principales articulations ou des activités physiques visant l'amélioration ou le maintien de la flexibilité. 2. Être capable de localiser les articulations sollicitées pendant l'exécution d'un exercice ou la pratique d'une activité physique. 3. Être capable d'appliquer les modalités d'évaluation propres à la mesure de la flexibilité.

POURCENTAGE DE GRAISSE DANS LE POIDS CORPOREL	POSTURE	CAPACITÉ DE DÉTENTE ET DE RELAXATION
<ol style="list-style-type: none"> 1. Être capable d'établir la relation existant entre la diète alimentaire, la dépense énergétique associée à l'activité physique et le contrôle du % de graisse dans le poids corporel. 2. Être capable de pratiquer des activités physiques et de faire des exercices spécifiques en connaissance de leur contribution réelle au contrôle du % de graisse dans le poids corporel. 3. Être capable de faire des activités physiques en connaissance des dépenses énergétiques qui leur sont associées. 4. Être capable d'appliquer les principes généraux sous-tendant la relation existant entre la diète alimentaire, la dépense énergétique associée à l'activité physique et le contrôle du % de graisse dans le poids corporel. 5. Être capable d'appliquer les modalités d'évaluation propres à la mesure du % de graisse dans le poids corporel. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Être capable de prendre des attitudes posturales correctes dans les mouvements de la vie quotidienne. 2. Être capable de choisir et d'exécuter des exercices pertinents à la correction ou à l'amélioration des attitudes posturales et à la prévention ou au soulagement des maux de dos. 3. Être capable d'appliquer les modalités d'auto-identification de quelques indices de posture correcte. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Être capable de pratiquer des activités physiques dans un but de détente et de relaxation générale. 2. Être capable de diminuer son degré de tension en pratiquant régulièrement des activités physiques ou des exercices de détente et de relaxation. 3. Être capable d'appliquer diverses méthodes ou techniques de relaxation. 4. Être capable d'appliquer les modalités d'auto-évaluation de son degré de tension.

SAVOIR – FAIRE

Pendant La Grossesse

SYSTÈME DE TRANSPORT ET D'UTILISATION D'OXYGÈNE	FORCE ET ENDURANCE MUSCULAIRES	FLEXIBILITÉ
<ol style="list-style-type: none"> 1. Être capable de choisir et de mettre en application des activités pertinentes au maintien ou à l'amélioration de l'efficacité du système de transport et d'utilisation d'oxygène dans le respect des dimensions des activités physiques et la connaissance des risques qui leur sont associés pendant la grossesse. 2. Être capable d'appliquer les modalités d'évaluation propres à l'efficacité du système de transport et d'utilisation d'oxygène de la femme enceinte. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Être capable d'appliquer avec discernement le travail en force du travail en endurance musculaire. 2. Être capable de choisir et de mettre en application dans le respect des dimensions de l'activité physique et la connaissance des risques qui leur sont associés pendant la grossesse, des exercices spécifiques aux principaux groupes musculaires ou des activités physiques visant le maintien ou l'amélioration de la force et de l'endurance musculaires. 3. Être capable de localiser les régions musculaires mises à contribution lors de l'exécution des exercices conseillés pendant la grossesse. 4. Être capable d'appliquer les modalités d'évaluation propres à la mesure de la force et de l'endurance musculaires chez la femme enceinte. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Être capable de localiser les articulations sollicitées lors de l'exécution des exercices conseillés à la femme pendant la grossesse. 2. Être capable de choisir et de mettre en application dans le respect des dimensions de l'activité physique et la connaissance des risques qui leur sont associés pendant la grossesse, des exercices spécifiques aux principales articulations ou des activités physiques visant le maintien ou l'amélioration de la flexibilité. 3. Être capable d'appliquer les modalités d'évaluation propres à la mesure de la flexibilité de la femme enceinte.

POURCENTAGE DE GRAISSE DANS LE POIDS CORPOREL	POSTURE	CAPACITÉ DE DÉTENTE ET DE RELAXATION
<ol style="list-style-type: none"> 1. Être capable de faire des activités physiques en connaissance des dépenses énergétiques qui leur sont associées pendant la grossesse. 2. Être capable de faire des activités physiques et de s'alimenter sainement en tenant compte d'une part de la demande énergétique associée à la grossesse et d'autre part de la demande énergétique associée à l'activité physique pratiquée. 3. Être capable d'appliquer les modalités d'évaluation propres à la mesure du pourcentage de graisse dans le poids corporel de la femme enceinte. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Être capable de pratiquer des activités physiques compatibles avec une juste posture pendant la grossesse. 2. Être capable de modifier le comportement postural dans l'exécution des gestes de la vie quotidienne et dans la pratique d'activités physiques en fonction des changements anatomiques survenant au cours de la grossesse. 3. Être capable de choisir et d'exécuter des exercices physiques permettant de prévenir et de soulager les maux causés par une mauvaise posture durant la grossesse. 4. Être capable de pratiquer des exercices de posture et des attitudes posturales spécifiques aux différentes phases du travail pendant l'accouchement. 5. Être capable d'appliquer les modalités d'identification des indices de posture correcte chez la femme enceinte. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Être capable de choisir et de pratiquer des activités physiques susceptibles de procurer un état de détente et de relaxation. 2. Être capable d'appliquer différentes techniques de relaxation. 3. Être capable d'appliquer les modalités d'évaluation du degré de tension de la femme enceinte.

SAVOIR – FAIRE

Après La Grossesse

SYSTÈME DE TRANSPORT ET D'UTILISATION D'OXYGÈNE	FORCE ET ENDURANCE MUSCULAIRES	FLEXIBILITÉ
<ol style="list-style-type: none"> 1. Être capable de choisir et de mettre en application des activités pertinentes au maintien ou à l'amélioration du système de transport et d'utilisation d'oxygène dans le respect des dimensions des activités physiques et la connaissance des risques qui leur sont associés pendant le postpartum immédiat éloigné et en période post natale. 2. Être capable d'appliquer les modalités d'évaluation propres à l'efficacité du système de transport et d'utilisation d'oxygène de la femme en postpartum immédiat éloigné et en période post natale. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Être capable d'appliquer avec discernement le travail en force du travail en endurance musculaires. 2. Être capable de choisir et de mettre en application dans le respect des dimensions de l'activité physique et la connaissance des risques qui leur sont associés pendant le postpartum immédiat, le postpartum éloigné et la période post natale des exercices spécifiques aux principaux groupes musculaires ou des activités physiques visant le maintien ou l'amélioration de la force et de l'endurance musculaires. 3. Être capable de localiser les régions musculaires mises à contribution lors de l'exécution des exercices conseillés pendant le postpartum immédiat, éloigné et pendant la période post natale. 4. Être capable d'appliquer les modalités d'évaluation propres à la mesure de la force et de l'endurance musculaires de la femme en postpartum immédiat, éloigné et la période post natale. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Être capable de localiser les articulations sollicitées lors de l'exécution des exercices conseillés à la femme pendant le postpartum immédiat, éloigné et pendant la période post natale. 2. Être capable de choisir et de mettre en application dans le respect des dimensions de l'activité physique et la connaissance des risques qui leur sont associés pendant le postpartum immédiat, éloigné et pendant la période post natale des exercices spécifiques aux principales articulations ou des activités physiques visant le maintien ou l'amélioration de la flexibilité. 3. Être capable d'appliquer les modalités d'évaluation propres à la mesure de la flexibilité de la femme en postpartum immédiat, éloigné et en période post natale.

POURCENTAGE DE GRAISSE DANS LE POIDS CORPOREL	POSTURE	CAPACITÉ DE DÉTENTE ET DE RELAXATION
<ol style="list-style-type: none"> 1. Être capable de faire des activités physiques en connaissance des dépenses énergétiques qui leurs sont associées pendant le postpartum immédiat, éloigné et en période postnatale. 2. Être capable de pratiquer des activités physiques et de faire des exercices spécifiques en connaissance de leur contribution réelle au contrôle du % de graisse dans le poids corporel de la femme en postpartum immédiat, éloigné et en période post natale. 3. Être capable d'appliquer les principes généraux sous-tendant la relation existant entre le régime alimentaire, la dépense énergétique associée à l'activité physique pratiquée par la femme, en postpartum immédiat, éloigné, en période postnatale et le contrôle du % de graisse dans le poids corporel. 4. Être capable d'appliquer les modalités d'évaluation propres à la mesure du % de graisse dans le poids corporel de la femme en postpartum immédiat, éloigné et en période postnatale. 5. Être capable de pratiquer des activités physiques en adaptant son alimentation à la demande énergétique associée à la lactation s'il y a lieu et en fonction des dimensions de l'activité physique et de ses modalités de pratique. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Être capable de pratiquer des activités physiques compatibles avec une juste posture pendant le postpartum immédiat, le postpartum éloigné et en période postnatale. 2. Être capable de pratiquer des exercices ou des activités physiques permettant l'acquisition d'une juste posture en fonction des changements anatomiques et physiologiques survenant pendant la période postnatale. 3. Être capable de choisir et de pratiquer des exercices ou des activités physiques spécifiques au maintien d'une bonne posture, en connaissance des changements physiques survenus après l'accouchement et en respectant les diverses dimensions des activités physiques pratiquées et les normes de sécurité qui s'y rattachent. 4. Être capable d'appliquer les modalités d'identification des indices de posture correcte chez la femme en postpartum immédiat, en postpartum éloigné et en période postnatale. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Être capable de choisir et de pratiquer des activités physiques susceptibles de procurer un état de détente et de relaxation. 2. Être capable d'appliquer différentes techniques de relaxation. 3. Être capable d'appliquer les modalités d'évaluation du degré de tension de la femme en postpartum immédiat, éloigné et en période postnatale.

16.

6. Le tableau des SAVOIR-ETRE

. Les SAVOIR-ETRE avant-pendant-après la grossesse

SAVOIR – ÊTRE

Avant – Pendant – Après La Grossesse

SYSTÈME DE TRANSPORT ET D'UTILISATION D'OXYGÈNE	FORCE ET ENDURANCE MUSCULAIRES	FLEXIBILITÉ
1. Être actif, c'est-à-dire pratiquer régulièrement des activités physiques spécifiques au maintien de l'efficacité du système de transport et d'utilisation d'oxygène.	1. Être régulier, c'est-à-dire mettre à contribution régulièrement ses différentes masses musculaires.	1. Être régulier, c'est-à-dire solliciter régulièrement ses principales articulations.
2. Être sélectif, c'est-à-dire être capable de choisir des activités physiques propres au maintien de l'efficacité du système de transport et d'utilisation d'oxygène.	2. Être sélectif, c'est-à-dire être capable de choisir des activités ou des exercices spécifiques au maintien d'un bon niveau de force musculaire ou d'endurance musculaire.	2. Être sélectif, c'est-à-dire être capable de choisir des activités physiques ou des exercices spécifiques au maintien d'un bon niveau de flexibilité.
3. Être varié selon les circonstances dans le choix des activités susceptibles de produire le maintien de l'efficacité du système de transport et d'utilisation d'oxygène.	3. Être varié selon les circonstances dans le choix des activités et des exercices susceptibles de produire le maintien d'un bon niveau de force musculaire ou d'endurance musculaire.	3. Être varié selon les circonstances dans le choix des activités et des exercices susceptibles de produire le maintien d'un bon niveau de flexibilité.
4. Être progressif, c'est-à-dire être capable de respecter les dimensions de l'activité physique en vue du maintien de l'efficacité du système de transport et d'utilisation d'oxygène.	4. Être progressif, c'est-à-dire être capable de respecter les dimensions de l'activité physique ou du programme spécifique d'exercices en vue du maintien d'un bon niveau de force musculaire ou d'endurance musculaire.	4. Être progressif, c'est-à-dire être capable de respecter les dimensions de l'activité physique ou du programme spécifique d'exercices en vue du maintien d'un bon niveau de flexibilité.
5. Être flexible, c'est-à-dire être prêt et disposé à adapter sa pratique d'activités physiques aux diverses situations.	5. Être flexible, c'est-à-dire être prêt et disposé à adapter aux diverses situations, sa pratique d'activités et d'exercices physiques spécifiques au maintien d'un bon niveau de force musculaire ou d'endurance musculaire.	5. Être flexible, c'est-à-dire être prêt et disposé à adapter à diverses situations, sa pratique d'exercices et d'activités physiques spécifiques au maintien d'un bon niveau de flexibilité.
6. Être prudent, c'est-à-dire être capable de pratiquer des activités physiques en suivant les règles de sécurité qui s'y rattachent.	6. Être prudent, c'est-à-dire être capable de pratiquer des activités physiques et des exercices spécifiques au maintien d'un bon niveau de force musculaire ou d'endurance musculaire en suivant les règles de sécurité qui s'y rattachent et en connaissance des exercices dommageables.	6. Être prudent, c'est-à-dire être capable de pratiquer des activités physiques et des exercices spécifiques au maintien d'un bon niveau de flexibilité, en suivant les règles de sécurité qui s'y rattachent et en connaissance des exercices dommageables.
7. Être autonome, c'est-à-dire être capable de pratiquer librement des activités physiques en vue du maintien de l'efficacité du système de transport et d'utilisation d'oxygène.	7. Être autonome, c'est-à-dire être capable de pratiquer librement des activités physiques et des exercices spécifiques en vue du maintien d'un bon niveau de force musculaire ou d'endurance musculaire.	7. Être autonome, c'est-à-dire être capable de pratiquer librement des activités physiques et des exercices spécifiques en vue d'un bon niveau de flexibilité.
8. Être efficace, c'est-à-dire être capable de pratiquer des activités physiques sollicitant l'efficacité du système de transport et d'utilisation d'oxygène en éliminant au maximum les mouvements inutiles.	8. Être efficace, c'est-à-dire être capable de pratiquer des activités physiques et des exercices spécifiques à la force musculaire ou à l'endurance musculaire en éliminant au maximum les mouvements et contractions inutiles.	8. Être efficace, c'est-à-dire être capable de pratiquer des activités physiques et des exercices spécifiques au maintien d'un bon niveau de flexibilité en éliminant au maximum les mouvements inutiles.
9. Être contrôlé, c'est-à-dire être capable de pratiquer des activités physiques sollicitant l'efficacité du système de transport et d'utilisation d'oxygène en connaissance de ses capacités et de ses limites individuelles.	9. Être contrôlé, c'est-à-dire être capable de solliciter adéquatement diverses régions musculaires en connaissance de ses capacités et de ses limites individuelles.	9. Être contrôlé, c'est-à-dire être capable de solliciter adéquatement diverses articulations en connaissance de ses capacités et de ses limites individuelles.

POURCENTAGE DE GRAISSE DANS LE POIDS CORPOREL	POSTURE	CAPACITÉ DE DÉTENTE ET DE RELAXATION
1. Être réaliste, c'est-à-dire saisir comment et jusqu'à quel point on peut, par l'intermédiaire de la pratique régulière d'activités physiques, lutter contre l'obésité et améliorer son esthétique corporelle (2).	1. Être renseigné, c'est-à-dire comprendre les mécanismes d'adaptation de la colonne vertébrale (2).	1. Être concerné par son degré de tension, c'est-à-dire être capable d'appliquer diverses solutions aux agents stressants.
	2. Être préventif, c'est-à-dire être capable d'appliquer les principes qui assurent la protection de la colonne vertébrale (2).	
	3. Être tenace, c'est-à-dire être capable d'adopter constamment des attitudes posturales justes tant dans les gestes de la vie quotidienne que lors de la pratique d'activités physiques.	
	4. Être compétant, c'est-à-dire être capable de choisir parmi les attitudes posturales ou postures proposées par la société celles qui sont correctes et non dommageables.	
	5. Être qualifié, c'est-à-dire être capable de choisir et de doser les activités physiques pratiquées en vue du maintien d'une posture juste.	

7. Les références particulières aux objectifs d'apprentissage

Dépliants, livres et rapports d'étude

1. A.P.A.P.Q., Le Rapport et les Recommandations du Groupe de travail sur les Programmes de Conditionnement Physique pour Adultes, mai 1976, p. 62-63-64.
2. Bouchard, C., F. Landry, J. Brunelle et P. Godbout. La Condition physique et le bien-être. Editions du Pélican, Québec 1974, p. 93 à 95, p. 266, p. 255-256.
3. Ibid p. 92 à 107.
4. Ibid p. 81 à 89, p. 104 à 106.
5. Ibid p. 189-190, p. 200 à 203.
6. Ibid p. 252 à 255.
7. Ibid p. 139 à 165.
8. Ibid p. 165 à 187.
9. Ibid p. 113.
10. Ibid p. 115 - 116.
11. Ibid p. 117 - 118.
12. Ibid p. 236 à 252.
13. Ibid p. 191, p. 208.
14. Ibid p. 191 à 198, p. 204 - 205.
15. Chevalier, R., S. Laferrière et Y. Bergeron. Le conditionnement physique. Les éditions de l'homme. Montréal 1979, p.53 à 57.
16. Ibid p. 96.
17. Ibid p. 84 - 85.
18. Edgerton
19. Haut Commissariat à la Jeunesse, aux Loisirs et aux Sports, Comité d'étude sur la condition physique des Québécois. Le Rapport et les recommandations. Editeur officiel du Québec, Québec, 1974, p. 21.

20. Haut Commissariat à la Jeunesse, aux Loisirs et aux Sports, Comité d'étude sur la condition physique des Québécois. Le Rapport et les recommandations. Editeur officiel du Québec, Québec, 1974, p. 27 - 28.
21. Ibid p. 36.
22. Haut Commissariat à la Jeunesse, aux Loisirs et aux Sports, Rapport du Comité d'étude Kino-Québec sur l'évaluation de la Condition physique.
23. Leclerc, C., La grossesse et l'activité physique: conditionnement physique prénatal; Essai présenté au département d'éducation physique de l'Université Laval pour l'obtention du grade de maître Es Sciences (M. Sc.), Faculté des Sciences de l'Education, Département d'éducation physique, août 1979, p. 12 à 38.
24. Ibid p. 40 - 52 - 58 - 59 - 60.
25. Ibid p. 62.
26. Ibid p. 63 - 64.
27. Ibid p. 61.
28. Ibid p. 64.
29. Ibid p. 66 à 77, p. 130.
30. Ibid p. 72 - 74, p. 127, p. 138.
31. Ibid p. 125 - 138.
32. Ibid p. 140 - 121 - 125 - 127.
33. Ibid p. 115 à 129.
34. Ibid p. 134 à 137.
35. Ibid p. 138.
36. Ibid p. 140.
37. Ibid p. 87 à 99.
38. Ibid p. 76 - 77.
39. Marchand, R. et collaborateurs, Pour une maternité en forme, Hôpital de l'Enfant-Jésus, Direction de la Santé Communautaire 1980, p. 10 à 24.
40. Ibid p. 26 à 29.
41. Ministère du Loisir, de la Chasse et de la Pêche. Bien se nourrir quand on est actif. Dépliant réalisé par Kino-Québec en collaboration avec le département de nutrition de l'Université de Montréal, 1980.

42. Ministère du Loisir, de la Chasse et de la Pêche. Groupe d'étude de Kino-Québec sur le système de quantification de la dépense énergétique (GSQ). Rapport final. Editeur officiel du Québec, Québec 1980, p. 14.
43. Ibid p. 15.
44. Ibid p. 15 - 16.
45. Ibid p. 17 - 18.
46. Ibid p. 39 à 44.
47. Ibid p. 102, p. 104 à 105.
48. Ibid p. 102, p. 111 à 114.
49. Ibid p. 102, p. 117 à 118.
50. Ibid p. 62 - 63.
51. Ibid p. 108 à 110.
52. Ibid p. 115 à 117.
53. Ibid p. 29 - 32, p. 38 à 61, p. 65 à 94.
54. Ibid p. 30, p. 33 - 34, p. 105 à 108, p. 119, p. 122 à 145.
55. Ibid p. 30, p. 33 - 34, p. 114 - 115, p. 119, p. 122 à 145.
56. Ibid p. 30, p. 33 - 34, p. 118, p. 119, p. 122 à 145.
57. Ibid p. 31 - 33, p. 35, p. 147 - 148, p. 163 à 176.
58. Ministère du Loisir, de la Chasse et de la Pêche. L'alimentation avant - pendant - après une activité physique. Dépliant réalisé par Kino-Québec en collaboration avec le département de nutrition de l'Université de Montréal, 1980.
59. Ministère du Loisir, de la Chasse et de la Pêche. Le contrôle du poids. Dépliant réalisé par Kino-Québec en collaboration avec le département de nutrition de l'Université de Montréal, 1980.

Disque

60. Relaxation, Centre Audio Vocal Center "PROSCENIUM", Montréal, Paris, Allied Record Corporation.

Cette annexe a pour objectif de rendre l'activité physique accessible à la femme en tout temps.

Dans cette perspective globale de pratique régulière et permanente de l'activité physique, le contenu de trois programmes distincts est élaboré.

1. Un programme d'exercices au sol et d'activités physiques AVANT la grossesse;
2. un programme d'exercices au sol et d'activités physiques aquatiques PENDANT la grossesse;
3. un programme d'exercices au sol et d'activités physiques aquatiques APRES la grossesse.

Notes explicatives

1. La présentation de chacun des programmes est identique.
 - La première partie concerne la forme et les caractéristiques particulières du programme d'exercices et d'activités physiques.
 - La seconde partie concerne les exercices proprement dits. Regroupés selon une caractéristique commune (souvent la principale région musculaire sollicitée) chacun des exercices est décrit puis illustré. Enfin le nombre de répétitions minimal (Rm) est indiqué selon le niveau initial (faible, moyen, élevé) de condition physique de la participante.
Le nombre de répétitions minimal des niveaux "moyen" et "élevé" représente respectivement le nombre de répétitions maximal des niveaux "faible" et "moyen".
Le nombre de répétitions maximal (RM) est également enregistré pour les participantes de niveau initial élevé.
 - La troisième partie est consacrée au système de transport et d'utilisation d'oxygène.
2. Dans les indications du nombre de répétitions proposé pour chacun des exercices, les abréviations suivantes sont utilisées:
 - m pour mètre
 - min pour minute
 - s pour série; (2s) 10 doit se lire: 2 séries de 10 répétitions.
 - sec pour seconde
 - cm pour centimètre
 - x2x3x4 représente une progression en série soit premièrement 2 séries du nombre de répétitions indiqué, puis 3 séries et enfin 4 séries.

3. Les exercices d'un même groupe sont numérotés. Lorsque le numéro d'un exercice est accompagné d'un astérisque c'est que cet exercice est tiré du livre de Joanne Dussault-Corbeil, " Exercices pour toi et moi ", Les éditions de l'homme, Montréal, 1975. (4)
4. La banque d'exercices proposés pour chacun des programmes n'est pas exhaustive.
5. Malgré certaines consignes dictées dans la première partie des programmes et concernant donc la forme ou les caractéristiques particulières des séances, l'agencement des exercices est laissé à la compétence de l'intervenant.

Considérations générales

1. Connaître la clientèle:
 - leur aptitude à l'activité physique par le questionnaire Q.A.A.P. (pratique, bien que présentant plusieurs faux positifs);
 - leur âge;
 - leurs habitudes d'activité physique (5 mets et plus) pendant la dernière année;
 - les restrictions particulières (problèmes de dos ou autres);
2. Etablir une progression individuelle.
3. Eviter les exercices à risques:
 - mouvements de ressort;
 - extensions dorsales;
 - sauts;
 - occasions de chutes;
 - jeux compétitifs;
 - exercices soutenus au-delà des limites de chacune;
 - etc.
4. Favoriser un ratio intervenant/participant de 1/15 (pendant la grossesse).
5. Respecter les normes élémentaires de sécurité et d'hygiène dans l'utilisation des locaux, installations et équipements.
6. Programmer les sessions d'exercices sur 20 semaines à raison de 2 séances dirigées de 50 à 60 minutes chacune et d'une séance libre par semaine.

I. LE PROGRAMME D'EXERCICES ET D'ACTIVITES PHYSIQUES AVANT LA GROSSESSE

1.1. La forme et le contenu des séances

Chaque séance devrait comporter un échauffement, une période visant l'amélioration de l'efficacité du système de transport et d'utilisation d'oxygène, une période de travail musculaire puis une période de relaxation.

A. L'échauffement

D'une durée approximative de 10 - 15 minutes, il a pour but d'augmenter graduellement les battements cardiaques.

Il est composé principalement d'exercices d'étirement, de flexibilité de souplesse et de travail musculaire léger. Il comprend également divers déplacements.

Les principales régions du corps sollicitées sont:

- la tête et le cou;
- les épaules, les bras et le buste;
- les poignets, les mains et les doigts;
- le tronc et la taille;
- les hanches, les cuisses et les jambes;
- les chevilles, les pieds et les orteils.

B. L'efficacité du système de transport et d'utilisation d'oxygène

L'objectif final est un 20 minutes de travail continu sollicitant de grosses masses musculaires. Il a pour but le développement de l'efficacité du système de transport et d'utilisation d'oxygène et le contrôle du pourcentage de graisse dans le poids corporel.

C. Le travail musculaire

Cette partie vise le développement de l'endurance et de la force des principaux groupes musculaires suivants:

- abdominaux;
- dorso-lombaires;
- membres supérieurs;
- membres inférieurs.

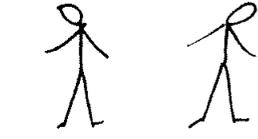
Sa durée est de 10 à 15 minutes.

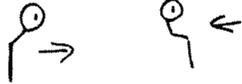
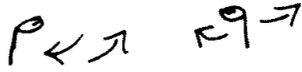
D. La capacité de détente et de relaxation

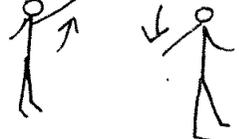
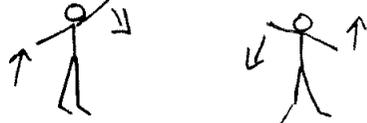
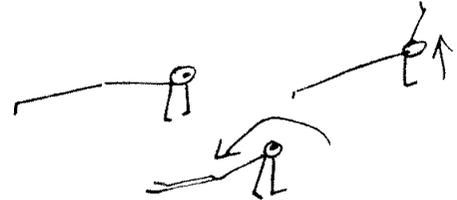
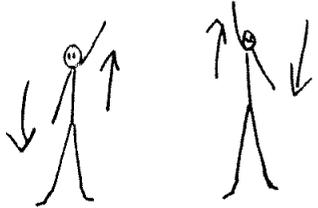
Cette partie vise le retour au calme et sa durée est d'au moins 5 minutes.

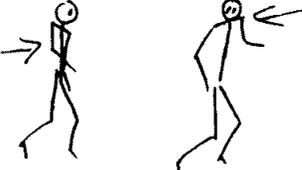
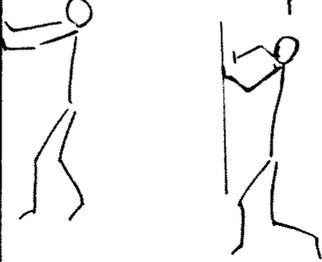
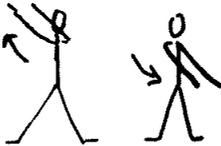
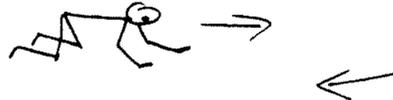
1.2. Les groupes d'exercices

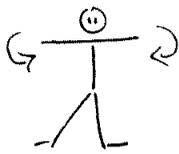
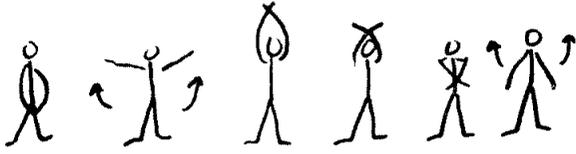
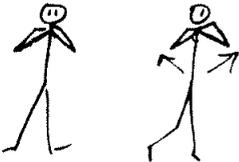
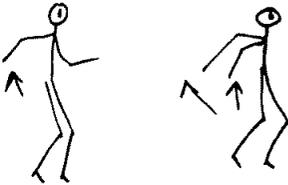
1. Les exercices pour la tête et le cou.
2. Les exercices pour les épaules, les bras et le buste.
3. Les exercices pour les poignets, les mains et les doigts.
4. Les exercices pour le tronc et la taille.
5. Les exercices pour les hanches, les cuisses et les jambes.
6. Les exercices pour les chevilles, les pieds et les orteils.
7. Les exercices de déplacement.
8. Les exercices pour les abdominaux.
9. Les exercices pour la région dorso-lombaire.
10. Les exercices pour les membres supérieurs.
11. Les exercices pour les membres inférieurs.
12. Les exercices de détente et de relaxation.

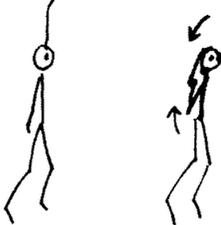
POSITION de DEPART	DESCRIPTION DU MOUVEMENT	ILLUSTRATION	NIVEAUX			
			Faible (Rm)	Moyen (Rm)	Elevé (Rm)	(RM)
1. Station debout.	Flexion avant et arrière du cou avec arrêt au centre puis sans arrêt.		3	5	5	5
2. Station debout.	Tourner la tête à droite. Revenir au centre. Tourner la tête à gauche. Revenir au centre. Exécuter de nouveau sans arrêt.		3	5	5	5
3. Station debout.	Flexion de la tête sur l'épaule. Revenir au centre. Répéter de l'autre côté puis exécuter de nouveau sans arrêt.		3	5	5	5
4. Assise en tailleur.	Grande rotation de la tête vers la droite puis vers la gauche.		3	5	5	5
5. Station debout.	Flexion de la tête devant, centre, gauche, centre, derrière, centre, droite, centre. Changer de côté.		3	5	5	5
6. Assise en tailleur.	Appuyer la paume de la main sur l'oreille. Pousser la tête vers le côté contre la résistance de la main. Maintenir la pression 3 secondes. Répéter de l'autre côté.		2	3	4	4
7. Station debout.	Incliner la tête en oblique avant, vers le haut et la droite puis en oblique avant vers le haut et la gauche, en oblique arrière vers le haut et la droite et enfin en oblique arrière vers le haut et la gauche.		3	5	5	5

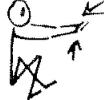
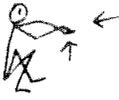
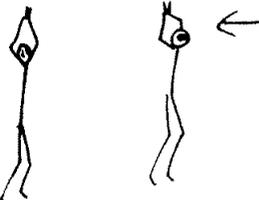
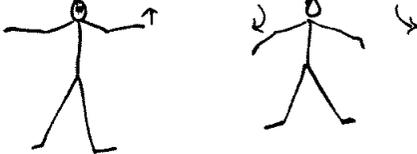
POSITION de DEPART	DESCRIPTION DU MOUVEMENT	ILLUSTRATION	NIVEAUX			
			Faible (Rm)	Moyen (Rm)	Elevé (Rm)	(RM)
8. Station debout.	En gardant les épaules fixes, avancer la tête vers l'avant des épaules. Retourner au centre. Répéter vers l'arrière.		3	5	5	5
9. Station debout.	En gardant les épaules fixes et la tête droite, déplacer la tête vers la droite. Retourner au centre. Répéter vers la gauche.		3	5	5	5
10. Station debout.	Fléchir la tête vers l'avant. Dans cette position, tourner la tête vers la droite puis vers la gauche. Répéter mais cette fois la tête inclinée vers l'arrière.		3	5	5	5

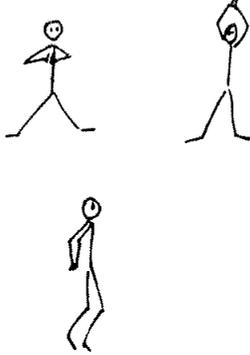
POSITION de DEPART	DESCRIPTION DU MOUVEMENT	ILLUSTRATION	NIVEAUX			
			Faible (Rm)	Moyen (Rm)	Elevé (Rm)	(RM)
1. Station debout.	Grande rotation complète des bras vers l'avant. Répéter vers l'arrière.		5	10	15	20
2. Station debout.	Grande rotation complète d'un bras vers l'avant. Répéter de l'autre bras puis en sens inverse.		5	10	15	20
3. Station debout.	Alternativement, grande rotation complète des bras vers l'avant. Répéter puis exécuter en sens inverse.		5	10	15	20
4. A 4 pattes bras et jambes tendus.	Elever sur le côté et vers le haut le bras droit tout en exécutant un pivot vers la droite pour se retrouver en position à quatre pattes sur le dos. Revenir à la position de départ. Répéter de l'autre côté.		2	4	8	10
5. Station debout, bras tendus à la verticale, un vers le haut, l'autre vers le bas.	S'élever sur la pointe des pieds en inversant simultanément la position des bras. Revenir à la position de départ. (Une répétition représente un battement complet des bras: de haut en bas puis de nouveau en haut)		10	15	20	20
6. Station debout, bras fléchis à la hauteur des épaules.	Pousser deux fois les coudes vers l'arrière bras fléchis puis ouvrir les bras et pousser de nouveau deux fois vers l'arrière, cette fois les bras tendus.		4	8	10	15

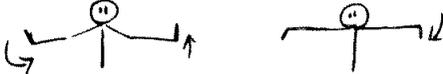
POSITION de DEPART	DESCRIPTION DU MOUVEMENT	ILLUSTRATION	NIVEAUX			
			Faible (Rm)	Moyen (Rm)	Elevé (Rm)	(RM)
7. Station debout.	Rotation avant d'une épaule puis rotation arrière. Changer d'épaule. Répéter les épaules ensemble.		5	8	10	15
8. Station debout, mains aux hanches.	Elever une épaule puis l'abaisser. Revenir à la position de départ. Répéter. Changer d'épaule, répéter puis exécuter les épaules ensemble.		5	8	10	15
9. Station debout, mains aux hanches.	Avancer une épaule vers l'avant puis la déplacer loin vers l'arrière. Répéter. Changer d'épaule, répéter puis exécuter les épaules ensemble.					
10. Station debout, bras tendus hauteur des épaules, mains en appui sur un mur.	Flexion et extension des bras.		5	10	15	20
11. Station debout, jambes écartées.	Bassin fixe, balancer les bras tendus en oblique avant et arrière. Changer de côté.		10	15	20	20
12. A quatre pattes, jambes fléchies.	Avancer et reculer. (Le nombre de répétitions indique le nombre de pas à effectuer.)		10	15	20	20

POSITION de DEPART	DESCRIPTION DU MOUVEMENT	ILLUSTRATION	NIVEAUX			
			Faible (Rm)	Moyen (Rm)	Elevé (Rm)	Elevé (RM)
13. A 4 pattes bras à demi fléchis.	Elever alternativement les jambes.		4	8	10	15
14. Station debout, jambes écartées, bras tendus en croix.	Décrire vers l'avant, des cercles de très grands à très petits. Répéter vers l'arrière.		10	15	20	20
15. Station debout, bras tendus croisés devant hauteur des cuisses.	Cercles devant des bras en croisant successivement en haut, en bas. Inverser en croisant en bas puis en haut.		5	10	15	20
16. Station debout, mains jointes sur la nuque.	Joindre les coudes devant. Reprendre la position de départ. Tirer les coudes vers l'arrière. Reprendre la position de départ.		5	10	15	20
17. Station debout, mains aux épaules, coudes vers le bas.	Balancer alternativement les coudes vers l'avant et l'arrière.		5	10	15	20
18. Station debout.	Elever alternativement les bras vers l'arrière. Répéter puis exécuter les bras ensemble.		5	8	10	15

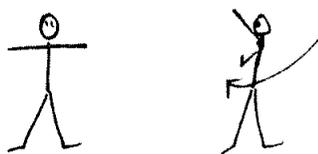
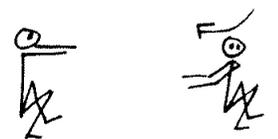
POSITION de DEPART	DESCRIPTION DU MOUVEMENT	ILLUSTRATION	NIVEAUX			
			Faible (Rm)	Moyen (Rm)	Elevé (Rm)	(RM)
19. Station debout, mains aux omoplates, coudes vers le haut.	Tendre les bras vers le haut puis les balancer vers le bas et l'arrière. Revenir à la position de départ par le même chemin.		5	10	15	20
20. Assise en tailleur, bras fléchis, mains aux avant-bras opposés.	Pousser les mains vers l'extérieur. Maintenir la pression pendant 3 à 5 secondes. Relâcher.		5	8	10	10
21. Station debout, un bras tendu à la verticale au-dessus de la tête, l'autre le long du corps.	Fléchir les bras et joindre les mains derrière le dos. Inverser la position des bras.		2	6	8	10
22. Station debout, sur la pointe des pieds, bras tendus devant hauteur des épaules; dos des mains collés, bouts des doigts au mur.	Flexion des bras et des poignets. Retour à la position de départ.		5	10	15	20

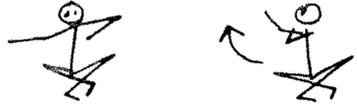
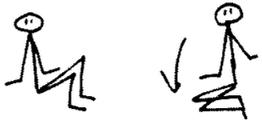
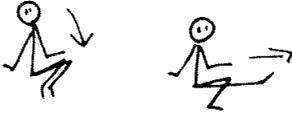
POSITION de DEPART	DESCRIPTION DU MOUVEMENT		NIVEAUX			
			Faible (Rm)	Moyen (Rm)	Elevé (Rm)	(RM)
23. Assise en tailleur, bras tendus devant hauteur des épaules.	Joindre les mains, paume contre paume et exercer une pression pendant 5 secondes. Relâcher et répéter. Croiser ensuite les mains, une par-dessus l'autre et les joindre de nouveau paume contre paume. Répéter la pression et relâcher.	 	3	5	8	10
24. Station debout.	Fléchir un bras derrière la tête et l'autre derrière le dos. Alternner la position des bras en les balançant de façon continue.		5	10	15	20
25. Station debout, bras tendus au-dessus de la tête, mains jointes.	Tirer les bras vers l'arrière.		5	10	15	20
26. Sur le dos, à 4 pattes.	Allonger une jambe vers l'avant puis la déposer. Répéter et changer de jambe.		3	6	10	15
27. A plat ventre, bras fléchis, mains en appui au niveau des épaules. Jambes tendues et écartées.	Tendre les bras puis élever une jambe. Reprendre la position de départ et répéter en changeant de jambe.		2	5	10	15
28. Station debout, jambes écartées, bras tendus en croix, paumes vers le haut.	Tourner les paumes vers le bas et déplacer les bras le plus loin possible derrière.		5	10	15	20

POSITION de DEPART	DESCRIPTION DU MOUVEMENT	ILLUSTRATION	NIVEAUX			
			Faible (Rm)	Moyen (Rm)	Elevé (Rm)	(RM)
29. Station de- bout, jambes écartées; mains jointes, bras fléchis, paumes ensem- ble devant la poitrine.	Presser paume contre paume. Relâcher. Répéter. Varier la position des mains: a) devant la poitrine; b) au-dessus de la tête; c) derrière le dos.					

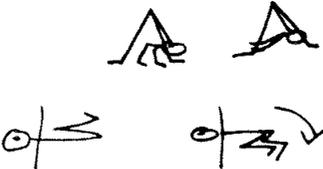
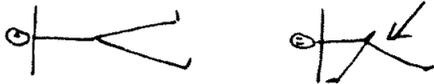
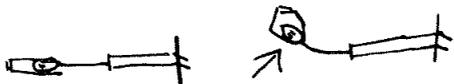
POSITION de DEPART	DESCRIPTION DU MOUVEMENT	ILLUSTRATION	NIVEAUX			
			Faible (Rm)	Moyen (Rm)	Elevé (Rm)	(RM)
1. Poings fermés.	Ouvrir et fermer les poings lentement puis rapidement.		15	15	15	15
2. Mains relâchées.	Rotation des mains vers la droite puis vers la gauche. Flexion de haut en bas puis en sens inverse.		10	10	10	10
3. Bras fléchis à la hauteur des épaules, mains jointes, paumes ouvertes devant la figure.	Tourner les faces des mains vers la figure puis au loin et tendre les bras.		10	10	10	10
4. A 4 pattes, bras au niveau des épaules, dos des mains en appui au sol, doigts pointés vers les genoux.	S'asseoir sur les talons en conservant la position des mains. Répéter mais en plaçant les bras tendus loin devant soi.		10	10	10	10

POSITION de DEPART	DESCRIPTION DU MOUVEMENT	ILLUSTRATION	NIVEAUX			
			Faible (Rm)	Moyen (Rm)	Elevé (Rm)	(RM)
1. Station debout, jambes écartées bras tendus au-dessus de la tête, main droite au poignet gauche.	Flexion latérale du tronc vers la droite en tirant sur le poignet. Changer la position des mains et fléchir de l'autre côté.					
2. Station debout, jambes écartées, bras tendus au-dessus de la tête, mains jointes.	Flexion avant puis arrière du tronc. (Ne pas insister sur la flexion arrière).		5	10	15	20
3. Station debout, jambes écartées, bras fléchis, mains aux épaules.	Circumduction du tronc vers la droite puis vers la gauche.		3	10	15	20
4. Station debout, jambes écartées bras tendus en croix à la hauteur des épaules.	Flexion avant du tronc; de la main droite, toucher le pied gauche puis de la main gauche toucher le pied droit. Redresser le tronc.		10	15	20	20
5. Station debout, jambes à demi fléchies, bras fléchis de chaque côté du corps.	Fléchir le tronc et joindre coude droit au genou gauche. Reprendre la position de départ et fléchir de nouveau le tronc en joignant cette fois coude gauche au genou droit.		10	15	20	20

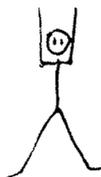
POSITION de DEPART	DESCRIPTION DU MOUVEMENT	ILLUSTRATION	NIVEAUX			
			Faible (Rm)	Moyen (Rm)	Elevé (Rm)	(RM)
6. Station debout, jambes en fente; bras en extension au-dessus de la tête.	Fléchir simultanément la jambe arrière et le tronc vers l'avant. Placer les mains au sol. Changer de jambe.		5	10	15	20
7. Station debout, jambes écartées; bras tendus en croix à la hauteur des épaules.	Bassin fixe, tourner le tronc vers la droite. La tête, les épaules et les bras se déplacent dans la même direction que le tronc. Changer de côté.		10	15	20	20
8. Station debout, jambes écartées; bras tendus au-dessus de la tête.	Tourner le tronc vers la gauche puis le fléchir vers l'avant et vers le pied gauche de façon à amorcer un balancement du tronc de gauche à droite. Répéter de droite à gauche.		8	15	20	20
9. Assise en tailleur, bras tendus devant hauteur des épaules.	Bassin fixe, tourner le tronc vers la droite et l'arrière. La tête, les épaules et les bras suivent la direction de déplacement. Changer de côté.		10	15	20	20
10. Assise, jambes tendues ou à demi fléchies et écartées, bras tendus au-dessus de la tête.	Fléchir le tronc sur la jambe gauche, puis devant et ensuite sur la jambe droite. Redresser le tronc. Répéter en sens inverse.		5	10	15	20

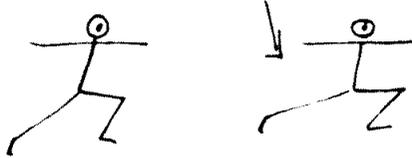
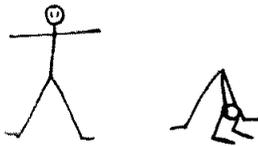
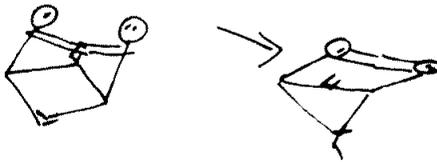
POSITION de DEPART	DESCRIPTION DU MOUVEMENT	ILLUSTRATION	NIVEAUX			
			Faible (Rm)	Moyen (Rm)	Elevé (Rm)	(RM)
11. Assise en tailleur, bras gauche tendu latéralement, bras droit fléchi devant la poitrine, main dirigée vers la gauche.	Bassin fixe, pousser le plus loin possible vers la gauche. Répéter puis changer de côté.		8	10	15	20
12. Assise jambes tendues ou à demi fléchies et écartées; bras tendus en croix hauteur des épaules.	De la main droite, toucher le pied gauche en fléchissant le tronc. Revenir à la position de départ puis changer de côté.		5	10	15	20
13. Assise, jambes ensemble fléchies; bras tendus mains au sol posées derrière le dos.	Laisser tomber les genoux d'un côté puis de l'autre.		5	10	15	20
14. Assise, jambes ensemble fléchies; bras tendus derrière, paumes des mains au sol.	Laisser tomber les genoux à droite puis allonger la jambe gauche. Revenir à la position de départ. Répéter de l'autre côté, en changeant de jambe.		5	10	15	20

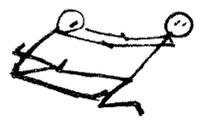
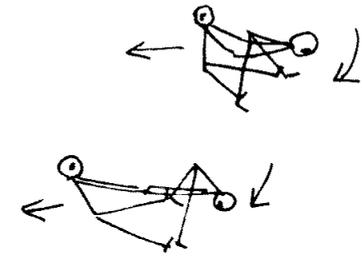
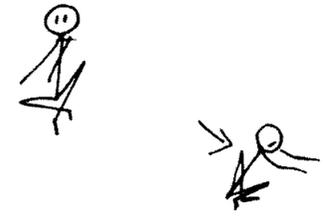
POSITION de DEPART	DESCRIPTION DU MOUVEMENT	ILLUSTRATION	NIVEAUX			
			Faible (Rm)	Moyen (Rm)	Elevé (Rm)	(RM)
15. Assise, jambes tendues ensemble, bras tendus derrière, mains au sol.	Croiser la jambe droite tendue par-dessus la jambe gauche fixe en tournant la tête, les épaules et les bras vers la gauche. Déposer la main droite à côté de la main gauche. Répéter de l'autre côté.	  	5	10	15	20
16. Assise, jambes fléchies écartées et placées du même côté, bras tendus au-dessus de la tête.	Fléchir le tronc vers la droite puis vers la gauche. Répéter puis inverser la position des jambes.	  	5	10	15	20
17. Même position qu'en 16.	Déposer les mains au sol derrière, vers la droite puis décrire un arc de cercle de droite à gauche en prenant soin de toujours garder les mains au sol. Répéter en sens inverse puis changer la position des jambes.	 	5	10	15	20
18. A genoux, une jambe tendue devant, bras tendus en croix au niveau des épaules.	S'asseoir sur la jambe arrière puis fléchir le tronc devant. Répéter avec l'autre jambe tendue.	 	5	10	15	20
19. Même position qu'en 18, mais cette fois, la jambe est tendue de côté.	Incliner le tronc du côté de la jambe tendue puis de l'autre côté. Répéter et inverser la position des jambes.	  	5	10	15	20

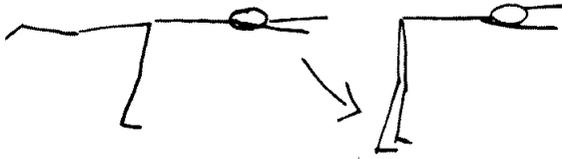
POSITION de DEPART	DESCRIPTION DU MOUVEMENT	ILLUSTRATION	NIVEAUX			
			Faible (Rm)	Moyen (Rm)	Elevé (Rm)	(RM)
20. A genoux, bras tendus au-dessus de la tête.	S'asseoir sur le côté droit. Reprendre la position de départ. S'asseoir sur le côté gauche.		5	10	15	20
21. Station debout, jambes écartées, bras tendus au-dessus de la tête.	Flexion avant du tronc. Placer dans un premier temps, les mains loin devant, puis au centre et enfin loin derrière. Reprendre la position de départ.		10	15	20	20
22. Couchée sur le dos, bras en croix, jambes fléchies genoux sur la poitrine.	Déposer les genoux à droite puis à gauche en gardant les épaules au sol.		10	15	20	20
23. Couchée sur le dos, bras en croix, jambes écartées et tendues.	Epaules fixes, lever la jambe droite tendue, la croiser par-dessus la jambe gauche et du pied droit, toucher la main gauche. Reprendre la position de départ. Exécuter de l'autre côté.		5	10	15	20
24. Couchée sur le côté, jambes tendues, pieds maintenus, bras tendus au-dessus de la tête.	Soulever le tronc. Répéter. Exécuter de l'autre côté.		3	6	10	15

POSITION de DEPART	DESCRIPTION DU MOUVEMENT	ILLUSTRATION	NIVEAUX			
			Faible (Rm)	Moyen (Rm)	Elevé (Rm)	(RM)
25. Couchée sur le ventre, jambes tendues, bras fléchis au niveau des épaules, mains en appui au sol.	Soulever et fléchir la jambe droite, la croiser au-dessus de la jambe gauche tendue. Tout en gardant les épaules face au sol, toucher du pied droit le sol, le plus près possible de la main gauche.		8	10	15	20
26. Couchée sur le ventre, jambes tendues, pieds maintenus, bras fléchis, mains aux épaules.	Soulever le tronc puis tourner le haut du corps vers la droite puis vers la gauche. Reprendre la position de départ.		3	6	10	15
27. Couchée sur le dos, bras en croix, jambes fléchies	Laisser tomber les genoux vers la droite tout en portant simultanément la main droite au genou gauche. Reprendre la position de départ; exécuter de l'autre côté. (La tête suit la main).		4	8	10	15
28. Station debout, jambes écartées, bras tendus en croix.	Pivot sur pointe de pied gauche. Flexion avant du tronc sur jambe droite, placer les mains au sol. Se relever et reprendre la position de départ. Exécuter de l'autre côté.		5	10	15	20
29. Station debout, jambes ensemble, bras tendus en croix.	Sautiller pieds joints en tournant les hanches vers la droite et les épaules vers la gauche. Lancer en même temps, les bras du même côté que les épaules. Exécuter de l'autre côté.		10	15	20	20
30. Station debout, jambes écartées, bras en croix.	Fléchir la jambe droite. Tourner et incliner le tronc vers le bas, la gauche et l'arrière. Toucher main et pied opposé. L'autre bras est tendu vers le haut, tête dans sa direction.		10	15	20	20

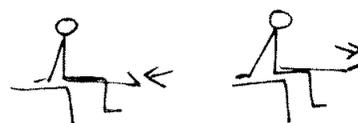
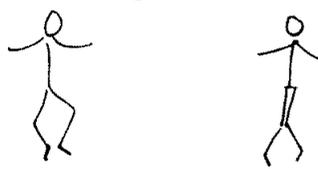
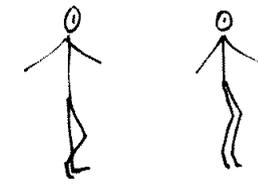
POSITION de DEPART	DESCRIPTION DU MOUVEMENT	ILLUSTRATION	NIVEAUX			
			Faible (Rm)	Moyen (Rm)	Elevé (Rm)	(RM)
31. Debout, de côté à un mur bras gauche tendu, main en appui au mur.	Pousser les hanches vers l'extérieur en élevant le bras droit tendu au-dessus de la tête et en inclinant simultanément le tronc vers le mur. Répéter. Changer de côté.	 	8	15	20	20
32. Debout, face à un mur, bras tendus au-dessus de la tête, mains au mur; jambes tendues écartées et éloignées du mur.	En gardant les mains en contact avec le mur, passer sous les bras et exécuter un tour complet vers la droite puis vers la gauche.	  	2	4	6	8
33. Station debout, jambes écartées, bras tendus au-dessus de la tête.	Fléchir le tronc vers la droite et en même temps, croiser la jambe gauche derrière la jambe droite. Reprendre la position de départ puis répéter de l'autre côté.	 	8	10	15	20

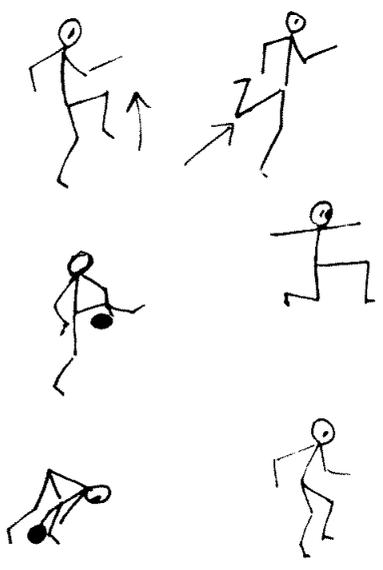
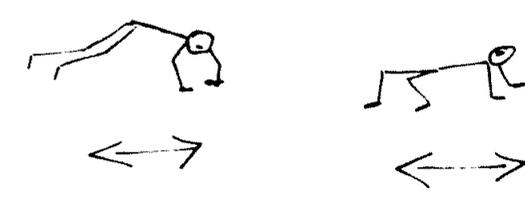
POSITION de DEPART	DESCRIPTION DU MOUVEMENT	ILLUSTRATION	NIVEAUX			
			Faible (Rm)	Moyen (Rm)	Elevé (Rm)	(RM)
	<p><u>Attention:</u> Les exercices du GROUPE 3 de la période APRES la grossesse sont consacrés aux hanches et peuvent être appliqués en période AVANT la grossesse.</p> <p>Les exercices décrits dans le GROUPE 7 en période AVANT la grossesse sont des exercices de déplacements et font conséquemment travailler les jambes.</p>					
1* Jambes en fente (avant arrière), jambe avant fléchie, bras en croix.	½ flexion de la jambe avant (pied à plat au sol). Changer de jambe en sautant.		10	15	20	20
2* Station debout, jambes tendues écartées, bras tendus en croix.	Fléchir le tronc en avant et poser les coudes à plat sur le sol sans plier les genoux.		4	6	8	10
3* 2 x 2 Assises au sol, jambes écartées, chevilles contre pieds, bras tendus devant, mains jointes.	A tire vers l'arrière tandis que B fléchit vers l'avant. Inverser les rôles.		5	8	10	15

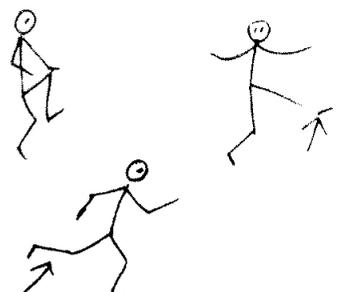
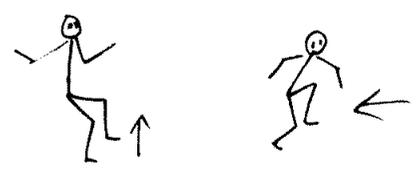
POSITION de DEPART	DESCRIPTION DU MOUVEMENT	ILLUSTRATION	NIVEAUX			
			Faible (Rm)	Moyen (Rm)	Elevé (Rm)	(RM)
<p>4* 2 x 2 Assises au sol, une jambe fléchie (genou vers l'avant, pied vers l'arrière) l'autre tendu devant pied posé sur le genou du partenaire, bras tendus devant, mains jointes.</p>	<p>La partenaire tire vers l'arrière tandis que sa partenaire va vers l'avant. Inverser les rôles.</p>		5	8	10	15
<p>5* 2 x 2 A est assise au sol, jambes écartées, bras tendus devant. B, debout, lui fait dos, tronc fléchi devant, bras tendus entre ses jambes tendues et écartées. Les mains des partenaires sont jointes.</p>	<p>A tire vers l'arrière tandis que B fléchit vers le bas et l'arrière. Inverser les rôles.</p>		5	8	10	15
<p>6* Assise, jambe droite fléchie (genou vers l'avant, pied dirigé vers la gauche et l'arrière) jambe gauche fléchie croisée par-dessus la jambe droite, pied posé à plat à côté du genou droit, bras tendus devant, hauteur des épaules.</p>	<p>Etirer vers l'avant. Répéter. Changer la position des jambes.</p>		10	15	20	20

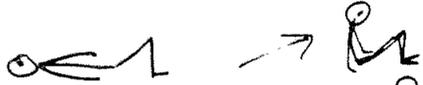
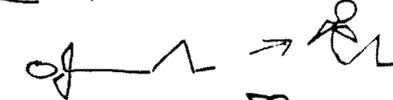
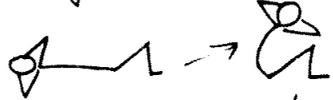
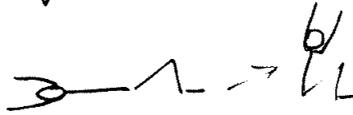
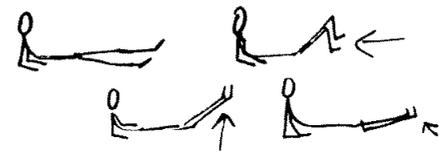
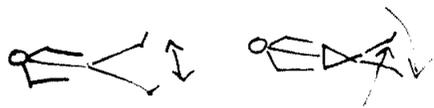
POSITION de DEPART	DESCRIPTION DU MOUVEMENT	ILLUSTRATION	NIVEAUX			
			Faible (Rm)	Moyen (Rm)	Elevé (Rm)	(RM)
7* Assise, jambes fléchies sur la poitrine, mains aux orteils.	Allonger les jambes à l'avant sans lâcher prise. (Ne pas insister)		5	8	10	10
8* Assise au sol, jambes tendues devant. Un ballon placé au bout des pieds. Mains sur le ballon.	Rouler le ballon à droite. Rouler le ballon à gauche, sans fléchir les genoux.		5	8	10	10
9* 2 x 2 Allongées sur le dos, jambes fléchies et élevées, pieds contre pieds.	Pousser une jambe l'une après l'autre en résistant comme pour pédaler à bicyclette.		1min	2min	3min	4min
10* Station debout, tronc fléchi devant, bras allongés devant, jambe d'appui tendue, l'autre élevée tendue dans le prolongement du corps.	Ramener la jambe libre sans bouger le dos. Allonger l'autre jambe tendue à l'arrière. Alternner plusieurs fois avant de redresser le dos. (Cet exercice sollicite également le dos).		6	8	10	15

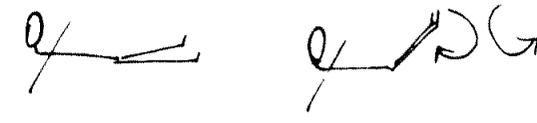
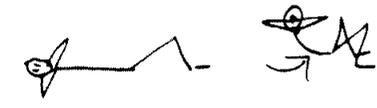
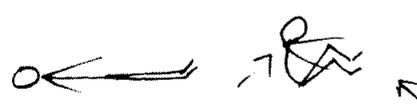
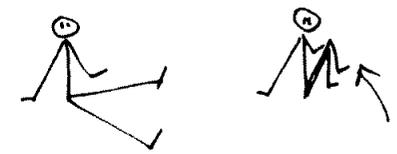
POSITION de DEPART	DESCRIPTION DU MOUVEMENT	ILLUSTRATION	NIVEAUX			
			Faible (Rm)	Moyen (Rm)	Elevé (Rm)	(RM)
11* Assise, jambes fléchies devant bras de chaque côté du corps.	Soulever les fesses puis soulever une jambe, tendue vers le haut et l'extérieur. Poser puis soulever l'autre jambe. (Cet exercice peut se faire assez rapidement).		8	12	15	20

POSITION DE DEPART	DESCRIPTION DU MOUVEMENT	ILLUSTRATION	NIVEAUX			
			Faible (Rm)	Moyen (Rm)	Elevé (Rm)	(RM)
1. Station debout, ou assise sur une chaise.	Décrire des rotations du pied droit vers la droite puis vers la gauche. Changer de pied.		15	20	20	20
2. Station assise.	Fléchir le pied droit: pointe - talon. Changer de pied puis exécuter les pieds ensemble.		10	10	10	10
3. Station debout.	Balancer sur les pieds de la pointe au talon. Laisser le tronc accompagné le balancement en s'inclinant de l'arrière vers l'avant.		15	15	15	15
4. Station debout.	Marche sur la face externe des pieds. Marche sur la face interne des pieds, genoux collés.		20	30	40	50
5. Station debout, jambes légèrement écartées.	Dérouter complètement le pied droit en fléchissant la jambe droite. Accentuer la flexion de la jambe droite jambe gauche bien tendue. Revenir à la position de départ. Répéter de l'autre pied.		20	30	40	50

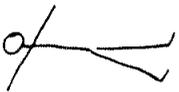
POSITION DE DEPART	DESCRIPTION DU MOUVEMENT	ILLUSTRATION
1. Station debout	<p>Jogging à faible intensité</p> <ol style="list-style-type: none"> vers l'avant et l'arrière; avec transfert du poids d'un côté et de l'autre; avec accélération et décélération; avec changement de direction; en décrivant des figures avec les pieds. 	
2. Station debout	<p>Marche vers l'avant et l'arrière</p> <ol style="list-style-type: none"> sur pointe des pieds; sur les talons; pieds à 180° ; talons aux fesses; en élevant les genoux devant et en les frappant des mains à la hauteur de la taille; en remontant les genoux vers la poitrine; en passant un ballon d'une main à l'autre à chaque pas, sous la jambe élevée; en déposant le genou au sol à chaque pas; avec fouetté, jambes devant, jambes derrière avec accélération puis décélération; pieds vers l'intérieur, pieds vers l'extérieur; en roulant avec les mains, un ballon au sol entre les jambes à chaque pas; avec déroulement des pieds; en croisant et fléchissant alternativement une jambe de côté devant (en avançant) ou une jambe de côté derrière (en reculant). 	
3. A quatre pattes	<p>frontale et dorsale</p> <ol style="list-style-type: none"> jambes tendues, marcher vers l'avant, l'arrière, la gauche, la droite; jambes fléchies, marcher vers l'avant, l'arrière, la gauche, la droite. 	

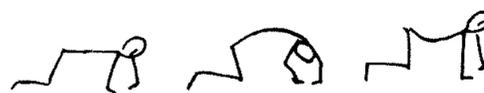
POSITION DE DEPART	DESCRIPTION DU MOUVEMENT	ILLUSTRATION
4. Station debout	<p>Course</p> <ul style="list-style-type: none"> a) sur place; b) en frappant les genoux des mains; c) avec élévation de la jambe tendue vers l'avant; d) avec élévation de la jambe tendue vers l'arrière; e) avec augmentation et variation du rythme; f) en allongeant les foulées; 	
5. Station debout	<p>Variations</p> <ul style="list-style-type: none"> a) chassé devant; b) chassé derrière; c) chassé de côté (avec $\frac{1}{2}$ tour) d) chassé avec croisements de jambes devant, derrière, devant-derrière. e) pas croisés de côté; f) gambade avec élévation du genou le plus haut possible. 	
6. Station debout	<p>Sauts et sautilllements</p> <ul style="list-style-type: none"> a) pieds joints sur place, vers l'avant, l'arrière, la gauche, la droite; b) sur un pied, sur place, vers l'avant, l'arrière, la gauche et la droite; c) pieds écartés avant-arrière; pieds écartés droite-gauche; d) godille; e) rotation vers la droite, vers la gauche, $\frac{1}{2}$ tour, tour complet; f) avant-arrière en agrandissant; de côté en agrandissant. 	

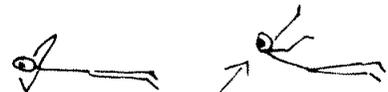
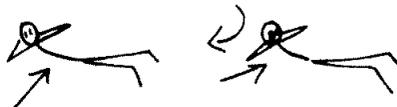
POSITION de DEPART	DESCRIPTION DU MOUVEMENT	ILLUSTRATION	NIVEAUX			
			Faible (Rm)	Moyen (Rm)	Elevé (Rm)	(RM)
1. Couchée sur le dos, jambes fléchies	a) bras le long du corps;		10	20	20	x2x3x4
	b) mains aux épaules;		8	15	20	x2x3x4
	c) mains sous la tête;		8	15	20	x2x3x4
	d) bras tendus au-dessus de la tête.		10	20	20	x2x3x4
2. Couchée sur le dos, jambes fléchies bras le long du corps.	Redressements assis en soulevant une jambe et en frappant les mains sous la jambe élevée. A chaque redressement, changer de jambe.		8	15	20	x2x3x4
3. A demi-assise en appui sur les avant-bras, jambes tendues.	Fléchir les jambes, les tendre vers le haut. Descendre les jambes tendues jusqu'à quelques centimètres du sol, puis les remonter. Fléchir les jambes, les allonger de nouveau devant et les déposer au sol.		8	15	20	x2x3x4
4. A demi-assise, en appui sur les avant-bras, jambes tendues.	Battements de jambes de haut en bas sans toucher le sol.		8	15	20	x2x3x4
5. A demi-assise, en appui sur les avant-bras, jambes tendues.	Soulever les jambes tendues. Exécuter des ciseaux (gauche-droite). Joindre les pieds, les déposer, jambes tendues au sol.		8	15	20	x2x3x4

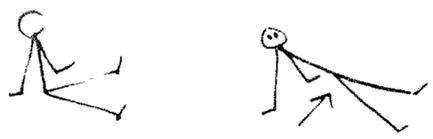
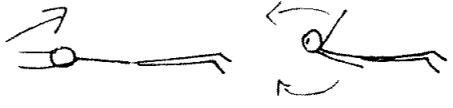
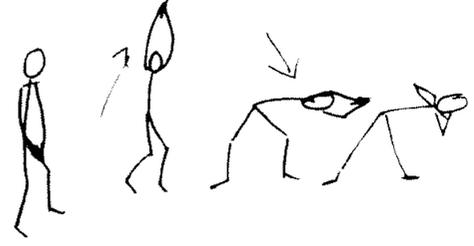
POSITION de DEPART	DESCRIPTION DU MOUVEMENT	ILLUSTRATION	NIVEAUX			
			Faible (Rm)	Moyen (Rm)	Elevé (Rm)	(RM)
6. Couchée sur le dos, jambes tendues et écartées, bras en croix. (Garder le dos bien au sol).	Menton sur la poitrine. Soulever les jambes à 45° environ. Exécuter de petits cercles vers l'intérieur puis vers l'extérieur. Déposer les jambes.		8	15	20	x2x3x4
7. Couchée sur le dos, jambes tendues bras en croix. (Garder le dos bien au sol).	Mentons sur la poitrine. Soulever les jambes à 45° environ. Jambes ensemble, exécuter de petits cercles vers la droite puis vers la gauche. Déposer		8	15	20	x2x3x4
8. Couchée sur le dos, jambes à demi fléchies, mains derrière la nuque.	Soulever le tronc en exécutant simultanément une légère rotation vers la droite de façon à joindre coude gauche, genou droit. Revenir à la position de départ. Répéter de l'autre côté.		8	15	20	x2x3x4
9. Couchée sur le dos, jambes tendues, bras le long du corps.	Redresser le tronc en soulevant en même temps les jambes fléchies. Maintenir la position assise en équilibre quelques secondes. Redescendre tronc et jambes simultanément, et de façon contrôlée.		5	8	12	15
10. Assise, bras écartés et tendus derrière, mains au sol, jambes tendues et écartées.	Regrouper les jambes, genoux sur la poitrine. Reprendre la position de départ. Répéter en soulevant d'abord les jambes tendues avant de les regrouper puis en les gardant élevées du passage groupé à tendu avant de les déposer.		5	8	12	15

POSITION de DEPART	DESCRIPTION DU MOUVEMENT	ILLUSTRATION	NIVEAUX			
			Faible (Rm)	Moyen (Rm)	Elevé (Rm)	(RM)
11. Couchée sur le côté, tête appuyée sur le bras tendu; l'autre bras fléchi devant, main au sol.	Fléchir les jambes; ouvrir les jambes tendues devant -derrière; regrouper; reprendre la position de départ. Répéter et changer de côté.		5	8	15	20
12. Couchée sur le dos, bras le long du corps.	Inspirer puis expirer en serrant les abdominaux et en collant le dos au sol.		10	15	20	20
13. Couchée sur le dos, bras en croix, jambes tendues.	Soulever les jambes à 90°; les descendre vers la droite, tendues, jusqu'à quelques centimètres du sol. Les remonter et les descendre de l'autre côté.		5	8	15	20
14. Assise, en appui sur les mains, bras et jambes tendus.	Soulever les jambes tendues à quelques centimètres du sol, les fléchir puis les étendre de nouveau sans toucher le sol. Répéter.		5	8	15	20
15. Couchée sur le dos, bras écartés de chaque côté du tronc.	Soulever la tête et les épaules vers l'avant. Simultanément lever un genou et toucher le front. Garder les mains au sol, Reprendre la position de départ. Répéter avec l'autre jambe.		8	15	20	20
16. Couchée sur le dos, bras tendus au sol au-dessus de la tête.	Simultanément, lever les jambes et le tronc et tourner les épaules vers la droite. Reprendre la position de départ puis exécuter de l'autre côté.		4	8	12	15

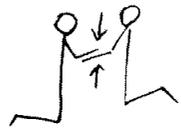
POSITION de DEPART	DESCRIPTION DU MOUVEMENT	ILLUSTRATION	NIVEAUX			
			Faible (Rm)	Moyen (Rm)	Elevé (Rm)	(RM)
17. Couchée sur le dos.	$\frac{1}{2}$ redressement assis		6	10	15	20
	a) bras le long du corps;		6	10	15	20
	b) mains aux épaules;		5	8	15	20
	c) mains sous la tête;		5	8	15	20
d) bras tendus au-dessus de la tête.						
18. Couchée sur le dos, jambes tendues et écartées, bras tendus en croix.	Simultanément, fléchir le tronc vers l'avant, porter les mains à la cheville gauche et fléchir la jambe droite. Reprendre la position de départ et répéter de l'autre côté.		5	10	15	20
						
19. Assise, bras le long du corps, jambes fléchies et légèrement écartées.	Descendre lentement le plus loin derrière sans toucher au sol. Reprendre la position de départ et répéter.		5	10	15	20
						

POSITION de DEPART	DESCRIPTION DU MOUVEMENT	ILLUSTRATION	NIVEAUX			
			Faible (Rm)	Moyen (Rm)	Elevé (Rm)	(RM)
1. Couchée sur le ventre, jambes ensemble.	Elévation du tronc puis élévation des jambes. Enfin élévation simultanée. a) mains sur les fesses;		8	15	20	x2x3x4
	b) bras en croix;		8	15	20	x2x3x4
	c) mains derrière la nuque;		6	10	15	20
	d) bras tendus au-dessus de la tête.		6	10	15	20
2. A quatre pattes.	Faire le chat (dos rond, dos creux)		8	10	15	20
3. Couchée sur le ventre, bras fléchis et en appui sur les avant-bras.	Elever une jambe, la déposer puis élever l'autre jambe.		8	10	15	20
4. Couchée sur le dos, bras écartés de chaque côté du corps, jambes écartées et fléchies.	En appui sur les épaules, élever le bassin. Tendre alternativement les jambes.		3	6	10	15
5. Couchée sur le ventre, jambes écartées et tendues.	Elévation du tronc puis élévation des jambes. Enfin élévation simultanée. a) mains sur les fesses;		5	10	15	20
	b) bras en croix		5	10	15	20

POSITION de DEPART	DESCRIPTION DU MOUVEMENT	ILLUSTRATION	NIVEAUX			
			Faible (Rm)	Moyen (Rm)	Elevé (Rm)	(RM)
5. Suite	c) mains derrière la nuque;		5	10	15	20
	d) bras tendus au-dessus de la tête.		5	10	15	20
6. Couchée sur le ventre, bras tendus et écartés au-dessus de la tête, jambes tendues et écartées.	Elever en même temps bras et jambe opposée. Reprendre la position de départ. Alternner.		8	10	15	20
7. A quatre pattes.	En arrondissant le dos, porter le genou droit au front. Relever la tête et étendre en même temps la jambe droite vers l'arrière et le haut. Répéter puis changer de jambe.		10	15	20	20
8. Couchée sur le ventre, bras fléchis mains au niveau des épaules.	Tendre les bras et lever le haut du corps.		10	15	20	20
9. Assise, jambes fléchies, bras autour des genoux.	Rouler sur le dos et revenir en position assise. Répéter de façon continue.		10	15	20	20
10. Couchée sur le ventre, jambes tendues et écartées, bras fléchis, mains à la nuque.	Elever le tronc puis croiser les coudes au sol à gauche puis à droite. Répéter et revenir à la position de départ entre chaque balancement.		3	6	10	15

POSITION de DEPART	DESCRIPTION DU MOUVEMENT	ILLUSTRATION	NIVEAUX			
			Faible (Rm)	Moyen (Rm)	Elevé (Rm)	(RM)
11. Assise, bras écartés derrière, mains au sol, jambes tendues et écartées.	Soulever les hanches. Garder la position 5 secondes puis reprendre la position de départ.					
12. Couchée sur le ventre, jambes tendues ensemble, bras allongés au-dessus de la tête.	Soulever le haut du corps; écarter les bras vers l'arrière puis les ramener à l'avant en passant par le haut. Déposer puis répéter.		8	12	15	20
13. Station debout, jambes écartées, mains jointes, bras tendus devant les cuisses.	Elever les bras au-dessus de la tête; bien allonger. Fléchir le tronc vers l'avant. Dos droit, garder la position 5 secondes. Placer les mains aux épaules, coudes vers le haut. Garder la position 5 secondes. Placer les mains sur le dos. Garder la position 5 secondes. Refaire en sens inverse (mains aux épaules, devant, en haut) jusqu'à la position de départ.		4	8	10	15
			3	6	9	12

POSITION de DEPART	DESCRIPTION DU MOUVEMENT	ILLUSTRATION	NIVEAUX			
			Faible (Rm)	Moyen (Rm)	Elevé (Rm)	(RM)
1. A quatre pattes.	Pompes (push-up)		10	15	20	20
2. Station debout, bras tendus hauteur des épaules, mains en appui au mur, jambes tendues.	Pompes (push-up)		10	15	20	20
3. Couchée sur le ventre, bras fléchis mains en appui de chaque côté des épaules.	Marcher sur les mains vers les pieds jusqu'à la position debout. (Jambes à demi fléchies) Revenir à la position de départ en sens inverse.		8	12	15	20
4. Assise en boule, dos à une chaise bras fléchis derrière, mains en appui sur le siège.	Tendre les bras, puis les fléchir sans déposer les fesses au sol. Répéter.		8	15	20	20
5. A quatre pattes sur le dos.	Faire un tour complet en déplaçant les jambes fléchies et en gardant les mains au sol.		2	5	8	10
6. Couchée sur le dos, bras tendus au-dessus de la tête, poignets sous les mains d'une partenaire.	Pousser vers le haut contre la résistance de la partenaire (3 à 5 secondes) Répéter en position couchée sur le ventre, poignets au-dessus des mains du partenaire et pousser vers le bas (3 à 5 secondes)		5	10	15	20

POSITION de DEPART	DESCRIPTION DU MOUVEMENT	ILLUSTRATION	NIVEAUX			
			Faible (Rm)	Moyen (Rm)	Elevé (Rm)	(RM)
7. Position "pompe", bras et jambes tendus.	Décrire un cercle avec la pointe des pieds en prenant les mains comme centre d'appui.		2	5	8	10
8. A genoux, bras fléchis et en appui dans les mains d'un partenaire	Pousser les coudes (3 à 5 secondes) vers le bas contre la résistance du partenaire. Répéter en sens inverse en tirant vers le haut.		5	10	15	20
9. Couchée sur le ventre, bras tendus au-dessus de la tête, paumes vers l'extérieur avant-bras en appui sur les mains d'une partenaire.	Pousser vers l'extérieur (3 à 5 secondes). Répéter puis exécuter en sens inverse, paumes vers l'intérieur pousser vers l'intérieur (3 à 5 secondes).		5	10	15	20

POSITION de DEPART	DESCRIPTION DU MOUVEMENT	ILLUSTRATION	NIVEAUX			
			Faible (Rm)	Moyen (Rm)	Elevé (Rm)	(RM)
1. Station debout, jambes en fente mains aux hanches.	Fléchir la jambe avant. Revenir à la position de départ puis effectuer un $\frac{1}{2}$ tour sur pointe des pieds. Fléchir l'autre jambe.		10	15	20	20
2. Station debout, jambes légèrement écartées, bras tendus devant à la hauteur des épaules.	Demi-flexion et extension des jambes en gardant toujours les talons au sol.		10	15	20	20
3. Position à demi fléchie, bras de chaque côté du corps.	Saut en extension avec projection des bras vers le haut. Retour à la position de départ à demi fléchie.		10	15	20	20
4. En appui, dos au mur, position à demi fléchie, jambes écartées.	Garder la position.		0sec	1min	2min	3min
5. Assise au sol en tailleur.	Se lever puis se rasseoir sans l'aide des mains.		5	10	15	20
6. Station debout, jambes écartées et à demi fléchies, bras tendus en croix.	En gardant les jambes à demi fléchies, monter alternativement sur la pointe des pieds.		15	20	20	20

POSITION de DEPART	DESCRIPTION DU MOUVEMENT	ILLUSTRATION	NIVEAUX			
			Faible (Rm)	Moyen (Rm)	Elevé (Rm)	(RM)
7. A genoux, bras de chaque côté.	<p>Se mettre debout et revenir à genoux en 4 temps:</p> <p>a) placer le pied droit devant, au sol;</p> <p>b) placer le pied gauche et se mettre debout;</p> <p>c) placer le genou droit au sol;</p> <p>d) placer le genou gauche au sol.</p>					
8. Station debout, de côté, en appui au mur.	<p>Demi-flexion de la jambe la plus près du mur. Lever l'autre jambe devant et décrire des cercles vers l'intérieur puis vers l'extérieur. Déplacer la jambe tendue de côté puis derrière en décrivant des cercles dans chacune des nouvelles positions. Exécuter de l'autre jambe.</p> <p>(Le nombre de répétitions indique le nombre de cercles à décrire dans un seul sens et dans une seule position).</p>		10	15	20	20
9. Couchée sur le ventre, mains croisées sous le menton, en appui au sol; jambes fléchies à 90°.	<p>Contre la résistance d'une partenaire, porter les chevilles aux fesses.</p>		10	15	20	20
10. Même position qu'en 9.	<p>Contre la résistance d'une partenaire poser les pieds au sol.</p>		5	10	15	20
			5	10	15	20

POSITION de DEPART	DESCRIPTION DU MOUVEMENT	ILLUSTRATION	NIVEAUX			
			Faible (Rm)	Moyen (Rm)	Elevé (Rm)	(RM)
11. Assise en tailleur, mains aux genoux sur la partie externe de la jambe.	Avec les mains, essayer de réunir les genoux devant et en haut. Offrir une résistance avec les jambes en tentant de conserver la position de départ. Répéter.		30sec	1min	2min	3min
12. Assise en tailleur, mains aux genoux, sur la partie interne de la jambe.	Essayer de réunir les genoux ensemble contre la résistance des mains qui poussent les genoux vers le bas. Répéter.		30sec	1min	2min	3min
13. Station debout, jambes écartées, bras tendus devant, hauteur des épaules.	½ flexion des jambes sur pointe de pieds. Revenir à la position de départ.		15	20	20	20
14. Couchée sur le côté droit, jambes tendues ensemble, tête posée sur le bras droit tendu au sol; bras gauche fléchi devant, paume au sol devant la poitrine.	Exécuter de petits battements rapides de la jambe gauche sur la jambe droite sans jamais les réunir.		20	30	40	50
15. Station debout, jambes ensemble tendues.	½ flexion des jambes, talons au sol. Monter sur pointe des pieds. Tendre les jambes. Descendre jambes à ½ fléchies sur pointe; déposer les talons. Reprendre la position de départ. Répéter puis recommencer jambes tendues écartées.		5	8	15	20

POSITION de DEPART	DESCRIPTION DU MOUVEMENT	ILLUSTRATION	NIVEAUX			
			Faible (Rm)	Moyen (Rm)	Elevé (Rm)	(RM)
16. Jambes écartées tendues ou à 1/2 fléchies; station debout, tronc fléchi devant, bras tendus, mains au sol devant entre les jambes.	Fléchir sur jambe gauche. Revenir à la position de départ. Fléchir sur l'autre jambe.		15	20	20	20

ATTENTION: Les techniques ci-dessous décrites sont tirées intégralement du livre " EN MOUVEMENT " (2)
Pour de plus amples informations, le consulter.

1. La contraction musculaire maximale génératrice, dans un deuxième temps de la prise de conscience du relâchement et de la relaxation de la musculature impliquée.
2. L'affaissement segmentaire localisé, régionalisé ou total produit sous l'effet de la pesanteur.
3. La poursuite du mouvement pendulaire, entretenue par une contraction musculaire optimale.
4. L'hétérovibration ou l'autovibration localisée, régionalisée, ou totale, après une mise en détente des muscles concernés.
5. L'induction hétérosuggestive ou autosuggestive faisant appel à des sensations de chaleur, de fraîcheur, de lourdeur ou à des perceptions de battements de coeur, de mouvements respiratoires, etc,...

1.3. L'efficacité du système de transport et d'utilisation d'oxygène

Plusieurs activités peuvent être pratiquées afin de développer l'efficacité du système de transport de l'oxygène et des processus énergétiques aérobie.

Le groupe de travail sur les Programmes de Conditionnement Physique pour Adultes (1) énonce de façon claire et explicite les caractéristiques générales de ces activités et nous nous permettons de les rapporter textuellement:

" Leur nature L'efficacité du système de transport de l'oxygène et des processus énergétiques aérobie est développée essentiellement par les activités physiques mettant en jeu des masses musculaires importantes, qui sollicitent des adaptations respiratoires, circulatoires et métaboliques. Parmi ces activités on retrouve la marche, le jogging, la course, le cyclisme, la natation, le ski de randonnée, ainsi qu'un certain nombre d'activités sportives.

Dans le cadre d'un PCPA, pour des questions d'efficacité et de sécurité, il est nécessaire de contrôler de façon précise l'intensité des efforts imposés aux participants, tout particulièrement pendant l'étape de l'initiation. Pour cette raison les activités physiques dont les exigences énergétiques sont les mieux connues et les plus faciles à graduer, telles la marche et le pédalage au bicycle ergométrique, seront choisies pendant cette étape. Par la suite, afin de rendre moins monotone le programme d'activités physiques, le jogging et la course ainsi que certaines activités sportives pourront être progressivement introduites. Dans la mesure où les exigences énergétiques d'activités sportives ou récréatives seront de mieux en mieux connues il sera souhaitable de les introduire dans les programmes d'activités physiques pour en augmenter l'attrait. De plus, ces activités sportives ou récréatives pourront constituer l'essentiel du programme d'activités physiques pendant l'étape du maintien.

Leur forme L'efficacité du système de transport de l'oxygène et des processus énergétiques aérobie est développée à la fois par des activités physiques pratiquées de façon continue ou de façon intermittente. Cette deuxième

Leur forme (suite) forme de travail peut être choisie volontairement, comme dans l'entraînement par intervalle, ou être imposée par l'activité physique elle-même, comme c'est le cas dans les activités sportives par exemple, où alternent des périodes de repos survenant en travail intermittent. L'intensité de l'exercice effectué pendant la période de travail doit nécessairement être plus élevée qu'en travail continu, pour qu'au bout de séances de durées égales autant de travail soit accompli en travail intermittent qu'en travail continu. En raison de ces puissances élevées requises, le travail intermittent ne sera pas retenu de façon systématique sous la forme de l'entraînement par intervalle, dans le cadre du PCPA, bien qu'il y soit introduit indirectement par le biais des activités sportives. Par contre des activités physiques pratiquées de façon volontairement intermittente et donc à des intensités relativement plus élevées, peuvent trouver leur place dans l'étape du maintien de la condition physique, en raison de leur efficacité et de leur attrait. Compte tenu de leurs intensités élevées ces formes d'activités physiques ne peuvent pas être recommandées pour tous les sujets.

Leur intensité Les activités physiques pratiquées de façon continue et mettant en jeu des groupes musculaires importants, améliorent l'efficacité du système de transport de l'oxygène et des processus énergétiques aérobie, même lorsqu'elles sont pratiquées à des intensités modérées. Exprimée en pourcentage de la consommation maximale d'oxygène ou de la capacité fonctionnelle de travail, une intensité de 60 à 70 pour cent correspond à une fréquence cardiaque variant entre 75 et 85 pour cent de la fréquence cardiaque maximale et paraît optimale à cette fin.

Au cours de l'étape de l'initiation l'intensité des activités sera choisie pour entraîner des dépenses énergétiques équivalentes à 50 pour cent de la consommation maximale d'oxygène ou de la capacité fonctionnelle de travail, la fréquence cardiaque s'établissant à environ 65 pour cent de la fréquence cardiaque maximale.

L'intensité sera alors progressivement augmentée jusqu'à ses valeurs optimales qui seront conservées

Leur intensité (suite) durant l'étape de développement et de maintien, pour les activités pratiquées sous la forme continue. L'amélioration de la capacité fonctionnelle de travail, en réponse à ces activités, nécessite le réajustement constant de leur intensité afin de conserver l'intensité relative optimale souhaitable. Entre les réévaluations périodiques de la condition physique, l'observation d'une diminution de la fréquence cardiaque, mesurée immédiatement à l'arrêt de l'activité, sera le signe d'une amélioration de la capacité fonctionnelle de travail, et que l'intensité doit être augmentée.

Les activités pratiquées sous une forme intermittente au cours de l'étape du maintien de la condition physique doivent l'être à une intensité supérieure à celle à laquelle sont pratiquées les activités de forme continue. Ainsi des fréquences cardiaques équivalentes à 85 ou 95 pour cent de la fréquence cardiaque maximale pourront être atteintes, ce qui correspond à des dépenses énergétiques représentant 80 à 90 pour cent de la consommation maximale d'oxygène ou de la capacité fonctionnelle de travail.

Leur durée Les activités visant le développement de l'efficacité du système de transport de l'oxygène et des processus énergétiques aérobie, doivent être pratiquées de façon prolongée. Au cours de l'étape de l'initiation leur durée par séance devrait être progressivement augmentée de 10 à 15 minutes. Au cours de l'étape de développement, elle devrait rapidement atteindre environ 30 minutes. Ces 30 minutes peuvent constituer une période ininterrompue ou se répartir en périodes séparées par des activités de détente, ou de développement d'autres facteurs de la condition physique. Cette durée devrait être conservée au cours de l'étape du maintien de la condition physique.

Leur fréquence Le développement de l'efficacité du système de transport de l'oxygène et des processus énergétiques aérobie étant incontestablement le principal objectif du programme individuel de conditionnement physique, les activités pratiquées dans ce but occupent une place de choix dans chacune des séances. Pour cette raison leur fréquence hebdomadaire de pratique sera:

- de deux à trois au cours de l'étape de l'initiation;
- de trois à cinq au cours de l'étape de développement;
- de deux à trois au cours de l'étape de maintien."

2. LE PROGRAMME D'EXERCICES ET D'ACTIVITES PHYSIQUES PENDANT LA GROSSESSE

2.1 Caractéristiques particulières

Le programme proposé pour la période PENDANT la grossesse est un programme combiné en salle et en piscine. Cette complémentarité est suggérée afin de favoriser le développement optimal de la condition physique de la participante et particulièrement le maintien de l'efficacité du système de transport et d'utilisation d'oxygène lequel déterminant n'est aucunement sollicité dans le programme en salle.

2.2 Programme d'exercices au sol période PENDANT la grossesse

2.2.1. La forme et le contenu des séances

La séance d'exercices au sol comprend quatre parties:

A. La mise en train

La mise en train doit être d'une durée approximative de 10 - 15 minutes. Elle a pour but d'augmenter graduellement les battements cardiaques de 80 à 120 - 130 battements, au minimum, par minute.

Elle comprend principalement des exercices d'abord statiques, compte tenu des modifications du centre de gravité, puis des exercices de déplacements.

Elle est également composée de divers exercices sollicitant les principales articulations (épaules, coudes, poignets, taille-hanches, genoux, chevilles).

B. Le corps de la leçon

Trente minutes doivent être consacrées à cette partie qui elle-même se divise en deux:

1. Exercices prédominants.
2. Exercices complémentaires.

Les exercices prédominants sont ceux qui concernent le sujet principalement traité lors d'un cours. Ces sujets d'intérêt sont:

1. Les abdominaux.
2. Les dorsaux.
3. Le périnée.
4. L'ouverture du bassin.
5. Les pectoraux.

B. Le corps de la leçon (suite)

6. L'équilibre et la posture.
7. La respiration.
8. La relaxation.
9. Les jambes.
10. Les positions de repos.
11. La région thoracique.
12. Les notions de base.

Les exercices complémentaires sont tous ceux qui touchent un sujet autre que le sujet d'intérêt pour le cours en question. Ainsi, si le sujet d'intérêt pour un cours particulier est la région abdominale, le corps de la leçon sera principalement constitué d'exercices pour les abdominaux, dits exercices prédominants, et complété par des exercices dans chacune des autres catégories. Ces exercices dits complémentaires seraient dans l'exemple présent:

- un exercice pour les dorsaux;
- un exercice pour le périnée;
- un exercice pour l'ouverture du bassin;
- etc.

Le corps de la leçon a pour objectifs:

1. de développer la force et l'endurance des muscles abdominaux, dorsaux, du périnée des pectoraux et des jambes;
2. de développer la flexibilité des principales articulations;
3. de favoriser l'étirement du périnée, l'ouverture du bassin, l'expansion du thorax et la circulation dans les jambes;
4. de permettre l'acquisition d'un équilibre et d'une posture corrects;
5. de permettre la connaissance et la réalisation des positions de repos, des exercices de relaxation et de divers gestes quotidiens.

C. La capacité de détente et de relaxation

Cette partie vise la détente et la décontraction musculaires. Elle est d'une durée de 10 - 15 minutes.

D. La clôture

Cette partie fait le rappel d'un exercice de déplacement exécuté lors de la mise en train. Elle permet le retour à l'état initial.

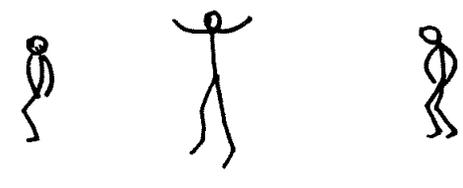
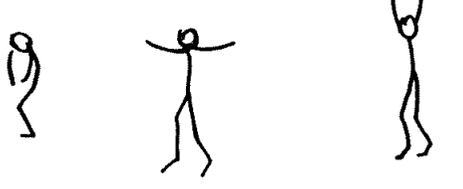
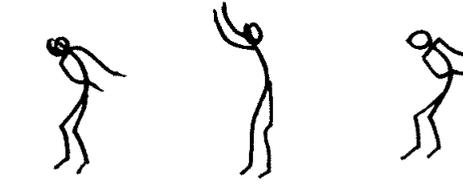
La séance devrait se dérouler de façon à ce que généralement les exercices qui la composent se succèdent dans l'ordre suivant:

Ordre de succession des exercices composant une séance

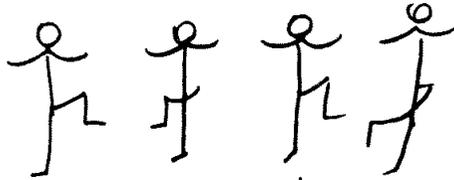
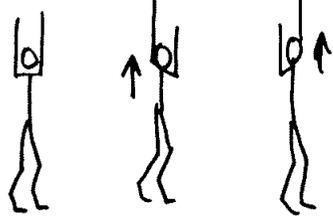
- . des exercices debout;
- . des exercices assis;
- . des exercices en position couchée ou à quatre pattes;
- . des exercices de relaxation en positions variées;
- . des exercices avec déplacements progressifs pour ramener la circulation aux jambes.

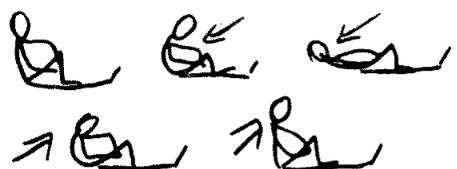
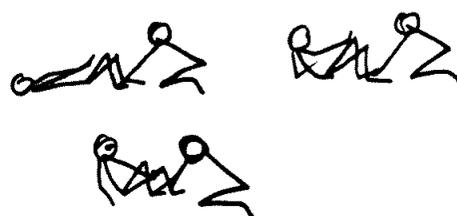
2.2.2. Les groupes d'exercices

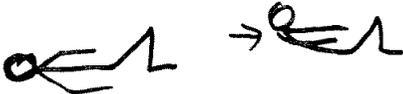
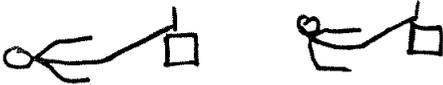
1. Les exercices de balancement.
2. Les exercices de déplacement.
3. Les exercices pour les abdominaux.
4. Les exercices pour la région dorsale.
5. Les exercices pour le périnée.
6. Les exercices pour l'ouverture du bassin.
7. Les exercices pour les pectoraux.
8. Les exercices d'équilibre et de posture.
9. Les exercices pour l'expansion du thorax.
10. Les exercices de relaxation et de détente.
11. Les exercices pour les jambes et les pieds.
12. Les positions de repos et les exercices pour soulager les inconforts.
13. Les gestes quotidiens et notions de base.

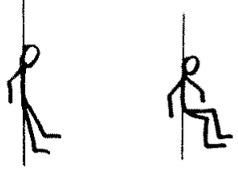
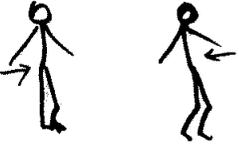
POSITION de DEPART	DESCRIPTION DU MOUVEMENT	ILLUSTRATION	NIVEAUX			
			Faible (Rm)	Moyen (Rm)	Elevé (Rm) (RM)	
1. Station debout, jambes ensemble et fléchies.	Tendre les jambes en ouvrant simultanément les bras jusqu'au niveau des épaules puis fléchir les jambes en croisant les bras devant au niveau des cuisses, dos arrondi. Les mouvements jambes et bras se font simultanément et de façon continue.		5	10	20	40
2. Station debout, jambes ensemble fléchies.	Répéter 1, mais cette fois, lors de la flexion des jambes, effectuer une rotation du tronc de façon à croiser alternativement les bras au niveau des cuisses du côté droit et gauche.		5	10	20	40
3. Station debout, jambes ensemble fléchies.	Répéter 1, mais cette fois, lors de l'extension des jambes, monter sur pointe de pieds en portant les bras au-dessus de la tête. (on peut ajouter marcher 3-4 pas vers l'avant puis au second mouvement 3-4 pas vers l'arrière.)		5	10	20	30
4. Station debout, jambes ensemble fléchies.	Extension des jambes en lançant les bras parallèlement devant. Flexion des jambes en lançant les bras parallèlement derrière. Les mouvements jambes et bras se font simultanément et de façon continue. (Imiter le mouvement du plongeur).		5	10	20	40
5. Station debout, jambes ensemble fléchies.	Répéter 4, mais cette fois lors de la flexion des jambes, lancer simultanément les bras du même côté du corps en tournant le tronc. A chaque flexion des jambes, alterner de côté. La tête suit les mains. (Regarder vers l'arrière).		5	10	20	40
6. Station debout, jambes ensemble.	De façon continue, balancer une jambe fléchie devant, derrière. Répéter plusieurs fois, puis changer de jambe.		5	8	12	15

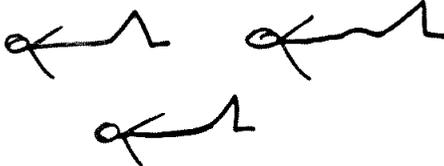
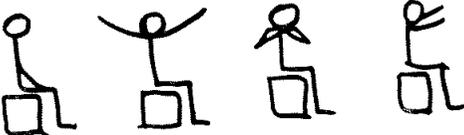
POSITION de DEPART	DESCRIPTION DU MOUVEMENT	ILLUSTRATION	NIVEAUX			
			Faible (Rm)	Moyen (Rm)	Elevé (Rm) (RM)	
1. Station debout, jambes ensemble fléchies.	Effectuer le balancement décrit en " balancement 1 " en exécutant simultanément un déplacement latéral: 1. ouverture simultanée des bras et des jambes; 2. fermeture des jambes et croisement simultané des bras devant. Exécuter quelques pas vers la droite puis répéter vers la gauche.		5	8	12	15
2. Station debout, jambes ensemble fléchies.	Répéter 1, mais cette fois en exécutant 2 mouvements de bras pour un déplacement des jambes. Effectuer quelques pas vers la droite puis répéter vers la gauche.		5	8	12	15
3. Station debout, jambes ensemble.	Sur place, balancer une jambe fléchie devant-derrrière-devant puis la déposer en effectuant un pas devant. Répéter le balancement en 3 temps de l'autre jambe et effectuer ainsi quelques pas devant.		5	10	15	25
4. Station debout jambes ensemble.	Répéter 3, mais cette fois en effectuant les déplacements vers l'arrière. Commencer les balancements de la jambe fléchie vers l'arrière.		5	10	15	25
5. Station debout jambes ensemble.	Balancer latéralement les bras vers la droite puis vers la gauche en effectuant à chaque balancement un pas de côté. Répéter mais cette fois, effectuer le déplacement dans la direction opposée.		5	8	12	15
6. Station debout, jambes ensemble.	Répéter 5 en effectuant 2 balancements pour chaque pas de côté. Effectuer les déplacements d'un côté puis de l'autre.		5	8	12	15

POSITION de DEPART	DESCRIPTION DU MOUVEMENT	ILLUSTRATION	NIVEAUX			
			Faible (Rm)	Moyen (Rm)	Elevé (Rm)	(RM)
7. Station debout, jambes ensemble.	Sur une jambe, décrire de l'autre jambe fléchie, un cercle extérieur... devant... intérieur...derrière...extérieur. Déposer la jambe fléchie en effectuant un pas latéral et en exécutant une grande flexion. Refermer les jambes et répéter. Effectuer quelques pas d'un côté puis exécuter de l'autre jambe.		5	8	12	15
8. Station debout, jambes ensemble.	Ouvrir latéralement jambe droite fléchie la croiser devant; ouvrir de nouveau et déposer latéralement en fléchissant. Reprendre la position de départ en ramenant la jambe gauche. Effectuer quelques pas d'un côté puis répéter de l'autre côté.		5	8	12	15
9. Station debout, jambes ensemble.	Répéter 8, mais cette fois en croisant alternativement la jambe devant et derrière. (nombre de répétitions à répéter à l'aller et au retour)		5	8	12	15
10. Station debout, jambes ensemble.	Marche sur pointes des pieds, bras au-dessus de la tête. Exécuter quelques pas puis tirer alternativement la main droite puis la main gauche vers le haut à chaque pas.		10	20	30	40

POSITION de DEPART	DESCRIPTION DU MOUVEMENT	ILLUSTRATION	NIVEAUX			
			Faible (Rm)	Moyen (Rm)	Elevé (Rm)	(RM)
1. Assise, une jambe tendue, une jambe fléchie devant; mains sous la cuisse de la jambe fléchie	Incliner le tronc vers l'arrière en gardant les mains à la cuisse, puis remonter en arrondissant le dos. Redresser en position assise.		5	10	20	x2x3x4
2. Même position qu'en 1.	Répéter 1 en tournant les épaules vers la droite et vers la gauche lorsque le tronc est incliné. (Comme pour regarder par terre derrière son épaule).		5	10	20	x2x3x4
3. Couchée sur le dos, genoux fléchis, pieds tenus par un partenaire.	En poussant le sol des mains, redresser le tronc jusqu'en position assise.		5	10	20	x2x3x4
4. Même position qu'en 3.	En glissant les mains le long du corps, redresser le tronc jusqu'en position assise.		5	10	20	x2x3x4
5. Même position qu'en 3.	En montant les mains vers les genoux, redresser le tronc jusqu'en position assise.		5	10	20	x2x3x4
6. Même position qu'en 3.	En montant et en croisant les mains aux genoux, redresser le tronc jusqu'en position assise: main droite à genou gauche et main gauche à genou droit. (nombre de répétitions de chaque côté)		5	10	20	x2x3x4

POSITION de DEPART	DESCRIPTION DU MOUVEMENT	ILLUSTRATION	NIVEAUX			
			Faible (Rm)	Moyen (Rm)	Elevé (Rm)	(RM)
7. Couchée sur le dos, genoux fléchis.	Répéter seule, l'un ou l'autre des exercices 3,4,5 et 6.		5	10	20	x2x3x4
8. Couchée sur le dos, genoux fléchis.	En effectuant qu'un 1/2 redressement du tronc, répéter seule ou avec l'aide d'un partenaire l'un ou l'autre des exercices 4,5,6.		5	10	20	x2x3x4
9. Couchée sur le dos, jambes tendues pieds posés sur une chaise.	Remonter la tête et les épaules.		5	10	20	x2x3x4
10. Même position qu'en 9.	Répéter 9 en accompagnant l'exercice d'une flexion du genou. Répéter et changer de jambe.		5	10	20	x2x3x4
11. Couchée sur le dos, bras fléchis sous la tête, pieds posés sur une chaise.	Décoller les omoplates du sol en soulevant la tête, les épaules et les bras. Redescendre.		5	10	20	x2x3x4

POSITION de DEPART	DESCRIPTION DU MOUVEMENT	ILLUSTRATION	NIVEAUX			
			Faible (Rm)	Moyen (Rm)	Elevé (Rm)	Elevé (RM)
1. En appui dos au mur, pieds à quelques cm du mur, jambes écartées.	Fléchir les jambes à 90° en glissant le long du mur. Garder la position 5 sec., puis remonter.		5sec	30sec	60sec	90 à 120sec
2. En appui dos au mur, pieds collés au mur, jambes légèrement écartées	Soulever une jambe tendue. Alternner.		8	12	20	30
3. Couchée sur le dos.	Effectuer une bascule du bassin.		8	12	20	40
4. A 4 pattes.	Effectuer une bascule du bassin.		8	12	20	40
5. Assise sur les talons.	Effectuer une bascule du bassin.		8	12	20	40
6. Assise sur une chaise.	Effectuer une bascule du bassin.		8	12	20	40
7. Station debout.	Effectuer une bascule du bassin.		8	12	20	40

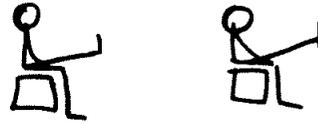
POSITION de DEPART	DESCRIPTION DU MOUVEMENT	ILLUSTRATION	NIVEAUX			
			Faible (Rm)	Moyen (Rm)	Elevé (Rm)	(RM)
8. A 4 pattes.	En arrondissant le dos, s'asseoir sur les talons.		8	12	20	30
9. Assise, une jambe fléchie devant, l'autre fléchie derrière; mains par terre de chaque côté du genou avant.	Redresser le dos a) en élevant les bras; b) en décrivant un cercle des bras; et arrondir en posant les mains au sol. (répétitions de chaque côté)		8	12	20	30
10. Couchée sur le dos, jambes fléchies.	Arquer puis aplatir le dos au sol. Descendre progressivement les jambes en prenant soin de toujours bien recoucher le dos à plat au sol.		2	5	10	15
11. Position assise sur une chaise sans dossier.	Exécuter divers mouvements des bras et des épaules en stabilisant le bassin, dos droit.		10	15	20	25
12. A 4 pattes.	Elever un bras tendu latéralement. Reprendre la position de départ. Elever le même bras mais cette fois tendu devant vers le haut. Répéter puis exécuter avec l'autre bras.		8	12	20	30
13. A 4 pattes.	En arrondissant le dos, ramener le genou vers la poitrine puis allonger la jambe derrière.		8	12	20	25
14. A 4 pattes.	Lever une jambe fléchie latéralement. Répéter puis alterner.		8	12	20	25

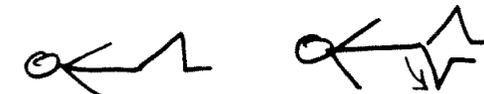
POSITION de DEPART	DESCRIPTION DU MOUVEMENT	ILLUSTRATION	NIVEAUX			
			Faible (Rm)	Moyen (Rm)	Elevé (Rm)	(RM)
15. A 4 pattes.	En arrondissant le dos, s'asseoir sur les talons. De là, arquer le dos puis glisser devant en fléchissant les bras. Reprendre la position de départ et répéter en sens contraire.		2	5	10	15
16. Assise en tailleur.	Décrire de grands cercles des bras en tournant loin devant et loin derrière.		8	12	20	30
17. A 4 pattes.	Déplacer le bassin latéralement d'un côté et de l'autre de façon continue. (Le dos reste droit horizontalement).		8	12	20	25
18. A genoux.	Balancer les bras. En ouvrant, monter sur les genoux; en fermant, s'asseoir dos rond.		5	10	20	30
19. Station debout.	Balancer les bras: bras droit en avant, bras gauche en arrière avec flexion des genoux lors du changement		8	12	20	30
20. Couchée sur le dos, jambes fléchies.	Contracter les fessiers puis soulever le bassin. Reprendre la position de départ en déposant successivement au sol les omoplates, le dos, la taille, les fesses.		5	10	20	30

POSITION de DEPART	DESCRIPTION DU MOUVEMENT	ILLUSTRATION	NIVEAUX			
			Faible (Rm)	Moyen (Rm)	Elevé (Rm)	(RM)
1. Couchée sur le dos, jambes tendues et croisées.	Contracter le périnée puis relâcher.					
2. Assise sur une chaise, jambes rapprochées.	a) répéter 1; b) répéter 1 un coussin entre les genoux.	 	8	12	20	40
3. Assise sur une chaise, jambes croisées.	Contracter le périnée puis relâcher.		8	12	20	40
4. Couchée sur le dos, jambes fléchies et rapprochées.	a) répéter 1; b) répéter 1 un coussin entre les genoux.	 				
5. Couchée sur le dos, jambes fléchies et croisées.	Répéter 4 a)					
6. Assise sur une chaise.	Contracter le périnée et raccourcir une jambe en tirant la cuisse dans la hanche. Répéter puis utiliser l'autre jambe.		8	12	20	40
7. Couchée sur le dos, un coussin sous les genoux.	Répéter 6.		8	12	20	30

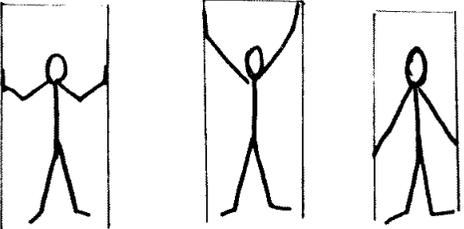
POSITION de DEPART	DESCRIPTION DU MOUVEMENT	ILLUSTRATION	NIVEAUX			
			Faible (Rm)	Moyen (Rm)	Elevé (Rm)	(RM)
8. Station debout, jambes écartées, en appui sur le dossier d'une chaise ou avec l'aide d'un partenaire.	Fléchir les jambes jusqu'en position accroupie (ne pas exécuter de mouvement de ressort). Remonter.	 				
9. Position accroupie, jambes écartées, mains au sol.	Avancer. (Marche " en canard ").	 	5	10	20	x2x3
10. Station debout, jambes écartées.	Fléchir une jambe puis transférer le poids du corps sur l'autre jambe fléchie. Répéter de façon continue.	  	5	10	15	20
11. Assise en tailleur, plats des pieds ensemble; coudes sur les genoux.	En tenant les pieds ensemble, presser avec les coudes sur les genoux. Tenir la position de 3 à 5 sec. puis relâcher.					
12. Station debout, jambes écartées.	Fléchir les jambes et placer les mains au sol entre les pieds. Remonter.	 	8	12	20	30
13. Assise au sol jambes fléchies, plats des pieds ensemble, mains aux chevilles.	Arrondir le dos et tirer sur les chevilles doucement de façon à les rapprocher du corps. Presser les coudes sur les genoux; balancer de droite à gauche sur les fesses.	 	5	10	15	20
			8	12	20	30

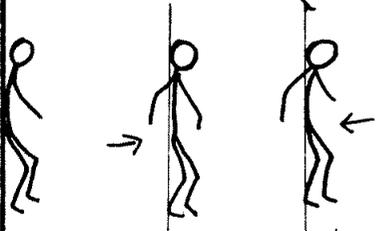
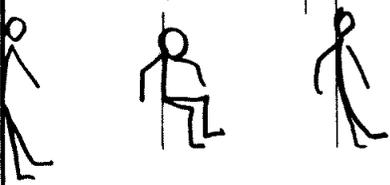
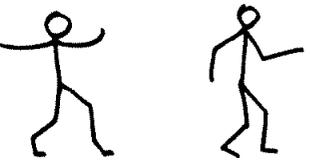
POSITION de DEPART	DESCRIPTION DU MOUVEMENT	ILLUSTRATION	NIVEAUX			
			Faible (Rm)	Moyen (Rm)	Elevé (Rm)	(RM)
14. Assise en tailleur, mains aux chevilles.	De la main droite, prendre le talon droit et allonger la jambe vers le haut et l'extérieur. Laisser, répéter puis changer de jambe.		5	10	20	30
15. Assise en tailleur, bras en extension au-dessus de la tête.	Extension du dos puis flexion avant du tronc.		5	10	20	30

POSITION de DEPART	DESCRIPTION DU MOUVEMENT	ILLUSTRATION	NIVEAUX			
			Faible (Rm)	Moyen (Rm)	Elevé (Rm)	(RM)
1. Station debout, de côté et main en appui au mur.	Balancer la jambe extérieure genou fléchi, pied remonté, en croisant devant la jambe de soutien et en ouvrant de côté. Répéter quelques fois. Alternner.		5	10	20	25
2. Station debout, main en appui sur le dossier d'une chaise	De la jambe extérieure, décrire un "8" devant-derrrière. La jambe est fléchie pied remonté (ou détendu). Le mouvement de retour de la jambe derrière-devant doit imiter le mouvement de passage au-dessus d'une haie. Alternner.		5	10	15	20
3. Station debout, une main en appui sur le dossier d'une chaise.	Flexion devant de la jambe extérieure et extension dynamique sur le côté, pied relevé (comme un coup de pied latéral ou de savate). Répéter puis changer de jambe.		5	10	15	20
4. Assise sur une chaise.	Ouvrir sur le côté une jambe fléchie à 90°. Revenir à la position de départ. Répéter et changer de jambe.		8	12	20	30
5. Même position qu'en 4.	Répéter 4 jambe à demi tendue.		8	12	20	30
6. Même position qu'en 4.	Répéter 4 jambe tendue, pied relâché.		8	12	20	30

POSITION de DEPART	DESCRIPTION DU MOUVEMENT	ILLUSTRATION	NIVEAUX			
			Faible (Rm)	Moyen (Rm)	Elevé (Rm)	(RM)
7. Assise à terre, mains en appui au sol derrière le dos, genoux fléchis, pieds à plat.	Laisser tomber sur le côté un genou, le remonter. Répéter avec l'autre genou.					
8. Même position qu'en 7.	Répéter 7, mais cette fois en laissant tomber les 2 genoux de chaque côté. Laisser aller.		8	12	20	30
9. Couchée sur le dos, jambes fléchies, pieds à plat.	Répéter 7.		8	12	20	30
10. Même position qu'en 9.	Répéter 8. (Exercice préparatoire à la position d'expulsion: jambes écartées et relâchées).		5	10	20	25
11. Station debout, jambes écartées.	Flexion d'une jambe et extension de la même jambe de façon à transférer le poids du corps sur l'autre jambe fléchie. (Lors du transfert d'une jambe à l'autre, les deux jambes sont fléchies.)		5	10	20	25
12. Assise au sol jambes fléchies, plats des pieds ensemble, mains aux chevilles.	Exécuter un balancement d'un côté et de l'autre. (Berceau).					

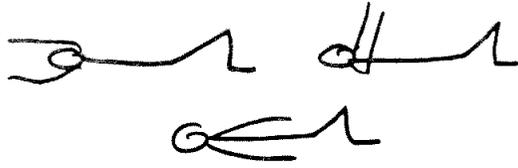
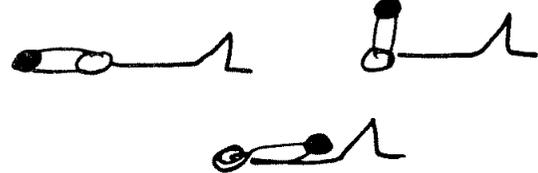
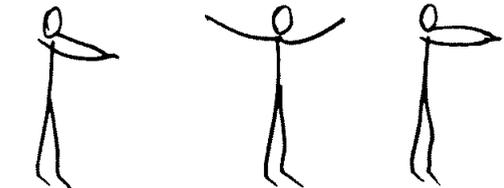
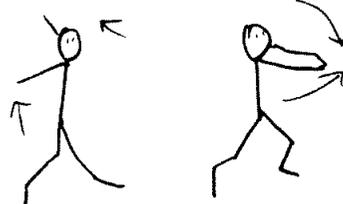
POSITION de DEPART	DESCRIPTION DU MOUVEMENT	ILLUSTRATION	NIVEAUX			
			Faible (Rm)	Moyen (Rm)	Elevé (Rm)	(RM)
1. Assise en tailleur ou en station debout, jambes écartées	Fléchir les bras devant la poitrine; paume contre paume presser puis relâcher. a) mains dirigées vers le bas; b) mains dirigées vers le haut.		5	10	20	30
2. Même position qu'en 1.	Fléchir les bras au-dessus de la tête, paume contre paume doigts dirigés vers le haut; presser puis relâcher.		5	10	20	30
3. Même position qu'en 1.	Fléchir les bras derrière le dos; paume contre paume, doigts dirigés vers le bas; presser puis relâcher.		5	10	20	30
4. Même position qu'en 1.	Tendre les bras devant au niveau des épaules; paume contre paume, presser puis relâcher.		5	10	20	30
5. Même position qu'en 1.	Répéter 1 en plaçant un ballon entre les mains.		5	10	20	30
6. Même position qu'en 1.	Un ballon entre les mains, fléchir les bras derrière la tête; presser le ballon et relâcher.		5	10	20	30
7. Même position qu'en 1.	Répéter 4 un ballon entre les mains.		5	10	20	30
8. Même position qu'en 1.	Un ballon entre les mains, élever les bras tendus au-dessus de la tête; presser le ballon et relâcher.		5	10	20	30

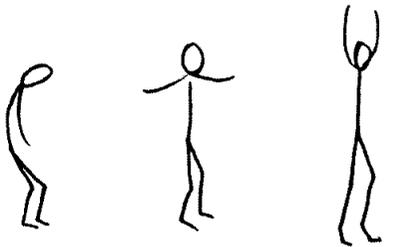
POSITION de DEPART	DESCRIPTION DU MOUVEMENT	ILLUSTRATION	NIVEAUX			
			Faible (rm)	Moyen (Rm)	Elevé (Rm)	(RM)
9. Même position qu'en 1.	Fléchir les bras devant la poitrine; des mains, serrer les avant-bras opposés; pousser les mains dans des directions opposées; maintenir la pression puis relâcher.					
			5	10	20	30
10. Même position qu'en 1.	Répéter 9, mais cette fois maintenir la pression en déplaçant les bras fléchis jusqu'en arrière de la tête; relâcher la pression. Presser de nouveau et ramener les bras fléchis devant la poitrine.					
			5	10	20	30
11. A 4 pattes.	Fléchir puis tendre les bras.					
			4	8	15	20
12. Dans l'encadrement d'une porte, en station debout, jambes écartées ou assise en tailleur.	Paumes en appui sur le cadre de porte, exercer une pression vers l'extérieur. a) paumes à la hauteur des épaules; b) paumes au-dessus de la tête; c) paumes au niveau des cuisses.					
			5	10	20	30

POSITION de DEPART	DESCRIPTION DU MOUVEMENT	ILLUSTRATION	NIVEAUX			
			Faible (Rm)	Moyen (Rm)	Elevé (Rm)	(RM)
1. Station debout.	Effectuer une bascule du bassin. a) une main sur l'abdomen, l'autre sur le dos (partie lombaire) b) sans l'aide des mains.		5	10	15	20
2. Assise sur une chaise.	Répéter 1 a) et b).		5	10	15	20
3. Assise sur les talons.	Répéter 1 a) et b).		5	10	15	20
4. A 4 pattes.	Répéter 1 b).		5	10	15	20
5. Couchée sur le dos.	Répéter 1 b).		5	10	15	20
6. Station debout, dos au mur.	Aplatir la partie lombaire au mur; la décoller puis recommencer. (similaire à la bascule du bassin) (ne pas laisser d'espace entre le mur et le dos.)		8	10	15	20
7. Debout dos au mur, jambes écartées	Presser le dos dans toute sa longueur, descendre en chaise à 90°. Tenir et remonter. Répéter de 3 à 5 fois.		30sec	1min	2min	2min
8. Station debout.	En rentrant le ventre (bascule du bassin), alterner 4 pas sur la pointe des pieds et 4 pas à plat en avançant, en reculant.		2min	5min	10min	10min

POSITION de DEPART	DESCRIPTION DU MOUVEMENT	ILLUSTRATION	NIVEAUX			
			Faible (Rm)	Moyen (Rm)	Elevé (Rm)	(RM)
9. Station debout, pieds à plat.	<p>Monter sur la pointe des pieds et élever les bras</p> <p>a) tendus devant ou</p> <p>b) tendus latéralement ou</p> <p>c) au-dessus de la tête.</p> <p>Marcher soit 8 pas, 15 pas ou 20 pas puis revenir à la position de départ. Pieds à plat, marcher le même nombre de pas que sur la pointe des pieds.</p>					
10. Station debout, pieds à plat.	<p>Prendre 4 pas pour élever les bras au-dessus de la tête puis 4 pas pour redescendre.</p>		2min	5min	10min	10min
11. Station debout, jambes écartées	<p>S'accroupir en gardant le dos droit. Se servir de ses jambes pour remonter.</p> <p>a) exécuter seule;</p> <p>b) exécuter 2x2</p>		2min	5min	10min	10min

POSITION de DEPART	DESCRIPTION DU MOUVEMENT	ILLUSTRATION	NIVEAUX			
			Faible (rm)	Moyen (Rm)	Elevé (Rm)	(RM)
1. Assise sur une chaise, mains posées sur les côtes, doigts dirigés vers l'intérieur.	Inspirer profondément en soulevant les côtes. Expirer. (Respiration thoracique).					
			4	8	12	16
2. Couchée sur le dos, jambes fléchies mains posées sur les côtes, doigts dirigés vers l'intérieur.	Répéter 1.					
			4	8	12	16
3. Assise sur une chaise, mains posées sur le ventre.	Inspirer profondément en gonflant l'abdomen. Expirer. (Respiration abdominale).					
			4	8	12	16
4. Couchée sur le dos, jambes fléchies mains posées sur le ventre.	Répéter 3.					
			4	8	12	16
5. Couchée sur le dos, jambes fléchies	Placer les mains sur les côtes, inspirer. Poursuivre l'inspiration en soulevant l'abdomen et en glissant les mains sur le ventre. Expirer en abaissant l'abdomen puis en abaissant les côtes. (Respiration $\frac{1}{2}$ thoracique $\frac{1}{2}$ abdominale).		4	8	12	16
			4	8	12	16

POSITION de DEPART	DESCRIPTION DU MOUVEMENT	ILLUSTRATION	NIVEAUX			
			Faible (Rm)	Moyen (Rm)	Elevé (Rm)	(RM)
6. Couchée sur le dos, jambes fléchies, bras en extension au-dessus de la tête.	Départ, inspirer; soulever les bras et les déposer de chaque côté des hanches; expirer; remonter; inspirer.		5	10	20	30
7. Même position qu'en 6.	Répéter 6, un objet entre les mains.		5	10	20	30
8. Même position qu'en 6.	Répéter 6 et 7, mais inverser l'inspiration et l'expiration: inspirer en abaissant les bras; expirer en soulevant les bras.					
9. Assise sur une chaise; bras fléchis devant, mains posées sur les épaules.	Inspirer profondément en ouvrant les coudes vers l'extérieur et l'arrière. Expirer en reprenant la position de départ. Répéter en accélérant le rythme.		5	10	20	30
10. Station debout, bras tendus devant au niveau des épaules, paumes des mains ensemble.	Inspirer en dégageant les bras vers l'arrière et en montant sur pointe des pieds. Expirer en reprenant la position de départ.		8	12	20	25
11. Marche.	4 pas: inspirer en ouvrant les bras vers l'arrière au niveau des épaules; 4 pas: expirer en joignant les paumes devant, bras tendus.		5	10	20	30

POSITION de DEPART	DESCRIPTION DU MOUVEMENT	ILLUSTRATION	NIVEAUX			
			Faible (Rm)	Moyen (Rm)	Elevé (Rm)	(RM)
12. Marche.	4 pas: inspirer en décrivant un $\frac{1}{2}$ cercle arrière avec les bras; 4 pas: expirer en décrivant un $\frac{1}{2}$ cercle avant avec les bras.		5	10	20	30
13. Marche.	Répéter 11 en montant sur la pointe des pieds dans la phase inspiratoire.		5	10	20	30
14. Marche.	Répéter 12 en montant sur la pointe des pieds dans la phase inspiratoire.		5	10	20	30
15. Station debout, jambes à demi fléchies, pieds ensemble, dos arrondi, tête fléchie devant, bras de chaque côté du corps.	Inspirer en ouvrant les bras de côté jusqu'au-dessus de la tête, en levant la tête, redressant le dos et en montant sur la pointe des pieds. Expirer en reprenant la position de départ.		8	12	20	25

POSITION de DEPART	DESCRIPTION DU MOUVEMENT	ILLUSTRATION	NIVEAUX			
			Faible (Rm)	Moyen (Rm)	Elevé (Rm)	(RM)
1. Couchée sur le dos, jambes fléchies	Rouler la tête à droite en inspirant; rouler la tête à gauche en expirant. Répéter les yeux fermés puis les yeux ouverts. (Rythme très lent).		5	10	20	30
2. Couchée sur le côté, un bras fléchi sous la tête (ou oreiller), jambes fléchies.	Soulever le bras libre en inspirant; laisser tomber le bras libre en expirant. Garder les yeux fermés. Répéter puis exécuter côté opposé. (Rythme très lent).		8	12	20	25
3. Couchée sur le dos; jambes fléchies bras allongés de chaque côté du corps.	Lever les bras en inspirant; les laisser tomber en expirant. Répéter puis ouvrir les yeux en levant les bras; les fermer en laissant tomber les bras.		8	12	20	25
4. Couchée sur le dos, jambes fléchies	Ouvrir les yeux en inspirant, les fermer en expirant.		8	10	15	20
5. Couchée sur le dos, jambes fléchies en appui sur un oreiller.	Se détendre.					
6. Position 3/4 abdominale.	Se détendre.					

POSITION de DEPART	DESCRIPTION DU MOUVEMENT	NIVEAUX			
		Faible (Rm)	Moyen (Rm)	Elevé (Rm)	Elevé (RM)
7. Couchée sur le dos, jambes fléchies	Laisser tomber un genou, le remonter; laisser tomber l'autre genou, le remonter; laisser tomber les 2 genoux, remonter. Recommencer 6 fois le tout puis relâcher dans la dernière position.				
8. Couchée sur le dos, jambes fléchies et soutenues par un coussin.	Contracter un bras, relâcher; contracter l'autre bras, relâcher. Contracter une jambe, relâcher; contracter l'autre jambe, relâcher.				
9. 2 x 2 Une vérifie la détente des bras et des jambes de sa partenaire.	Souper le bras puis la jambe du partenaire; changer de côté. Insister sur la sensation de lourdeur et de pesanteur. Inverser les rôles.				
10. Assise en tailleur.	Flexion de la tête, yeux fermés a) avant, arrière; b) droite, gauche; c) circumduction par la droite; d) circumduction par la gauche.				
11. Assise sur une chaise.	Rotations d'une cheville vers l'extérieur puis vers l'intérieur. Avec les mains, secouer ensuite le pied. Changer de pied. (Nombre de répétitions, chaque côté)				
12. Couchée 3/4 abdominale, tête sur oreiller, coussin sous genou fléchi.	Soulever la tête, inspirer. Poser la tête, expirer.				

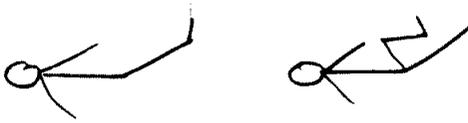
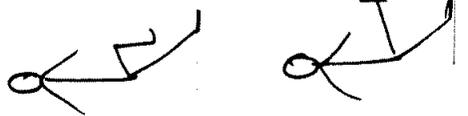
5 10 20 25

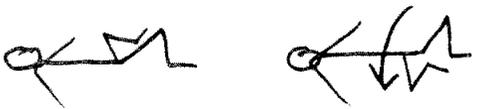
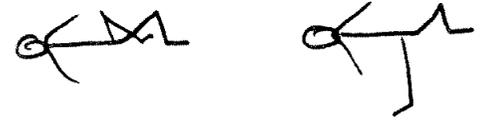
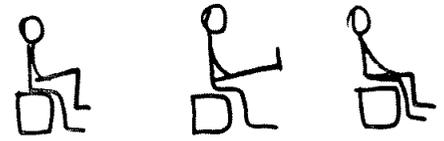
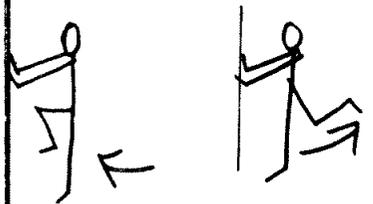
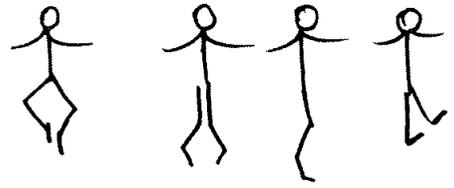
8 12 20 30

10 10 10 10

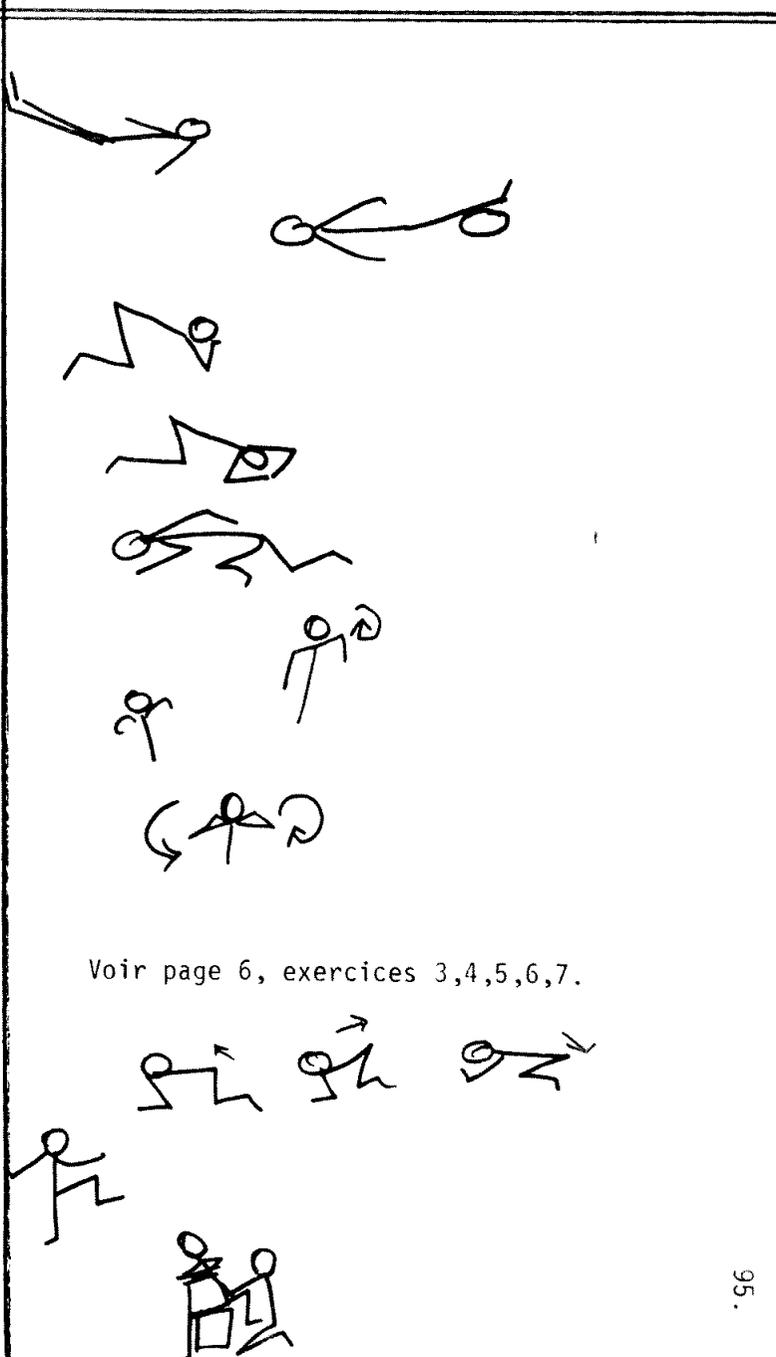
8 12 20 25

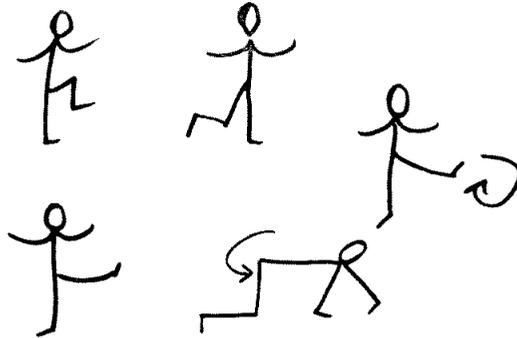
POSITION de DEPART	DESCRIPTION DU MOUVEMENT	ILLUSTRATION	NIVEAUX			
			Faible (Rm)	Moyen (Rm)	Elevé (Rm)	(RM)
13. Couchée sur le côté, jambes fléchies; un bras sous la tête, l'autre détendu devant. (inspirer)	Lever à la verticale le bras tendu devant. Relever simultanément les genoux en tournant sur le dos et les laisser tomber de l'autre côté, en entraînant le bras libre. Relâcher, rouler de l'autre côté. (inspirer sur les côtés; expirer sur le dos).					
14. Couchée sur le dos, jambes fléchies, pieds à plat; bras écartés latéralement, paumes vers le haut.	Soulever la tête d'un côté (inspirer) la déposer (expirer). Soulever la tête de l'autre côté (inspirer) la déposer (expirer). Répéter puis relâcher.		4	8	12	16
15. Couchée sur le dos, jambes fléchies	Soulever un bras, puis le laisser tomber; soulever l'autre bras, le laisser tomber. Soulever une jambe, la laisser tomber; soulever l'autre jambe, la laisser tomber. Soulever les bras ensemble (10 cm), laisser les tomber (épaules, coudes, avant-bras, mains). Alternier: a) bras droit, jambe gauche; b) bras gauche, jambe droite; c) bras droit, jambe droite ensemble; d) bras gauche, jambe gauche ensemble; e) 2 bras, jambe droite; f) 2 bras, jambe gauche.		8	12	20	25
			5	10	15	20

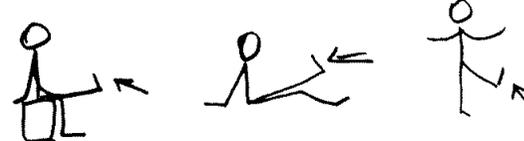
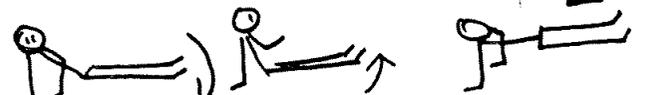
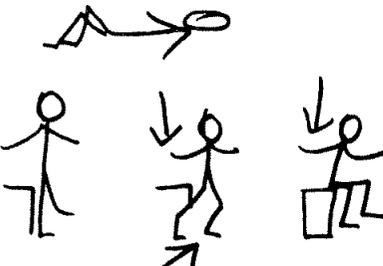
POSITION de DEPART	DESCRIPTION DU MOUVEMENT	ILLUSTRATION	NIVEAUX			
			Faible (Rm)	Moyen (Rm)	Elevé (Rm)	Elevé (RM)
1. Assise, mains en appui derrière le dos; jambes tendues ensemble devant.	Secouer les jambes sur le sol. (" tapoter ")					
2. Même position qu'en 1.	Secouer une jambe en la déplaçant latéralement. La ramener. Répéter en changeant de jambe.		10sec	30sec	60sec	90sec
3. Couchée sur le dos, jambes tendues et élevées à 45°, en appui sur un mur.	Fléchir un genou sur la poitrine. Effectuer un mouvement de ressort avec le genou fléchi. Le replacer sur le mur. Alternner.					
4. Même position qu'en 1.	Secouer les jambes ensemble en les déplaçant latéralement. Les déplacer d'un côté et de l'autre.		4	8	12	20
5. Même position qu'en 3.	Fléchir une jambe sur la poitrine; allonger à la verticale, poser au mur, relâcher; alterner.		5	10	20	25
6. Même position qu'en 3.	Répéter 5 et pousser vers le haut. Relâcher.		4	8	12	20
			8	12	20	25

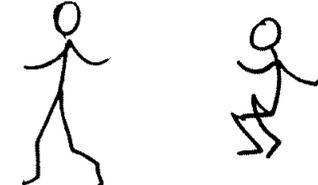
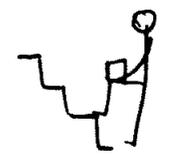
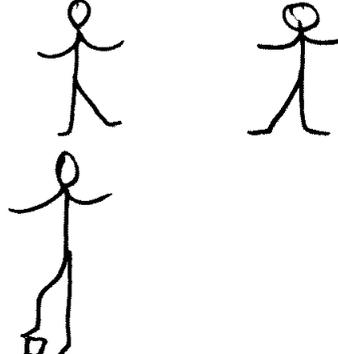
POSITION de DEPART	DESCRIPTION DU MOUVEMENT	ILLUSTRATION	NIVEAUX			
			Faible (Rm)	Moyen (Rm)	Elevé (Rm)	(RM)
7. Couchée sur le dos, jambes fléchies	Exécuter un mouvement de ressort en écartant la jambe vers l'extérieur et le sol. Remonter de la même manière. Répéter, alterner.		5	10	20	30
8. Même position qu'en 8.	Répéter 7, mais cette fois après le mouvement de ressort, tendre la jambe vers l'extérieur; répéter le mouvement de ressort vers l'intérieur, tendre de nouveau puis reprendre la position de départ.		5	10	20	25
9. Assise sur une chaise, sans dossier	Soulever une jambe fléchie, la tendre devant soi perpendiculairement au sol; déposer. Alternner, répéter.		8	12	20	30
10. Station debout, jambes légèrement écartées, à 25cm d'un mur; mains en appui au mur.	Balancer en avant une jambe fléchie puis la lancer derrière. Répéter, alterner.		5	10	20	25
11. Marche.	Pieds en dedans; pieds en dehors; sur pointe de pieds; sur talons. (Le nombre de répétitions indique le nombre de pas à effectuer vers l'avant ou l'arrière.)		8	12	20	30
12. Station debout, en appui latéral sur le dossier d'une chaise	Sur une jambe tendue, décrire de l'autre jambe un grand cercle en roulant un ballon avec le pied. Répéter, changer de jambe. (Le nombre de répétitions indique le nombre de cercles à effectuer de la jambe libre).		4	8	12	16

POSITION de DEPART	DESCRIPTION DU MOUVEMENT	ILLUSTRATION	NIVEAUX			
			Faible (Rm)	Moyen (Rm)	Elevé (Rm)	(RM)
13. Marche.	Secouer une jambe à demi fléchie, derrière, de côté, devant et déposer. Répéter de l'autre jambe. Avancer.		8	12	20	30
14. Marche.	Répéter 13 en reculant. Commencer en secouant la jambe devant.		8	12	20	30
15. Station debout ou en position assise, mains en appui derrière le dos, jambes tendues, légèrement écartées.	Rotation d'une cheville vers la droite puis vers la gauche. Alternner.		8	12	20	25
16. Assise mains en appui derrière le dos, jambes tendues, légèrement écartées.	Pointer et dépointer les pieds alternativement, puis exécuter les pieds ensemble.		8	12	20	30
17. Station debout, bras devant au niveau des épaules.	Sur place, monter alternativement sur la pointe des pieds. Répéter puis monter sur la pointe des 2 pieds. Maintenir. Relâcher. Répéter.		8	12	20	30

REGION	DESCRIPTION DU MOUVEMENT	ILLUSTRATION
<p>1. Jambes</p> <p>2. Dos</p> <p>3. Pour soulager les inconforts du haut du dos.</p> <p>4. Pour soulager les maux de dos (partie lombaire)</p>	<p><u>ATTENTION:</u> Cette partie est tirée du livre de Trude Sekely, " POUR VOUS FUTUR MAMAN " (8), p. 104 à 108.</p> <p>a) appui jambes élevées tendues sur un mur;</p> <p>b) appui jambes tendues sur un coussin;</p> <p>a) à genoux mains sous le menton;</p> <p>b) à genoux, avant-bras par terre, front sur les mains (avec oreiller);</p> <p>c) 3/4 abdominale</p> <p>a) cercle des épaules (position assise ou station debout);</p> <p>b) effacement des épaules;</p> <p>c) cercle des coudes (bras fléchis, mains sur les épaules.</p> <p>a) bascule du bassin (assis, à 4 pattes, debout, couché)</p> <p>b) mouvement du bassin en rond;</p> <p>c) en appui sur un mur, balancement latéral de la jambe;</p> <p>d) massage de la partie lombaire.</p>	 <p>The illustrations show stick figures performing various exercises: 1. A person lying on their back with legs raised and supported against a wall. 2. A person sitting on the floor with legs extended and supported by a cushion. 3. A person kneeling with hands under their chin. 4. A person kneeling with forearms on the floor and forehead on their hands. 5. A person in a three-quarter abdominal position. 6. A person sitting or standing with circular shoulder movements. 7. A person standing with shoulder shrugging. 8. A person sitting with circular elbow movements. 9. A person sitting on the floor with hip tilting exercises. 10. A person standing with lateral leg swinging against a wall. 11. A person sitting on the floor with a lower back massage.</p> <p>Voir page 6, exercices 3,4,5,6,7.</p>

REGION	DESCRIPTION DU MOUVEMENT	ILLUSTRATION
<p>5. Pour soulager les inconforts au niveau du sacrum et des aines.</p>	<p>a) station debout, jambes écartées, mains sur les genoux; rotation du tronc;</p> <p>b) balancement de la jambe d'avant en arrière;</p> <p>c) balancement latéral de la jambe en cercle;</p> <p>d) balancement latéral de la jambe;</p> <p>e) cercle du bassin dans le plan horizontal.</p>	
<p>6. Pour soulager les douleurs sciatiques</p>	<p>a) balancement de la jambe d'avant en arrière;</p> <p>b) balancement latéral de la jambe;</p> <p>c) balancement en cercle de la jambe.</p>	

NOTION	DESCRIPTION DU MOUVEMENT	ILLUSTRATION
	<p><u>ATTENTION:</u> Cette partie est tirée du livre de Trude Sekely, " POUR VOUS FUTURE MAMAN " (8), p.110 à 115.</p>	
<p>1. Crampe a) au pied</p>	<p>Station debout, mettre le poids du corps sur le pied;</p>	
<p>b) au mollet</p>	<p>Ramener la pointe du pied vers soi en exécutant une extension des muscles du mollet. (station debout ou assise).</p>	
<p>c) aux hanches et aux fesses</p>	<p>Debout, mains au mur. Coup de pied sur le côté, genou face en avant;</p> <p>Assise par terre ou sur une chaise, jambes tendues ensemble; rouler d'un côté puis de l'autre en prenant appui sur les mains. (berceau)</p>	 
<p>2. Se lever de la position couchée.</p>	<p>a) rouler sur le côté jambes fléchies; b) mettre les mains au sol; c) s'agenouiller; d) poser un pied devant et se lever buste droit.</p>	
<p>3. Se coucher.</p>	<p>a) poser un genou et une main au sol; b) déposer l'autre genou et l'autre main; c) s'asseoir sur le côté; d) fléchir les bras et s'allonger sur le côté; e) rouler sur le dos, jambes fléchies.</p>	
<p>4. S'asseoir</p>	<p>a) jambes tendues pieds à plat; b) placer une jambe derrière sur pointe de pied (poids du corps sur les jambes) c) fléchir les jambes, tronc droit et s'asseoir.</p>	

NOTION	DESCRIPTION DU MOUVEMENT	ILLUSTRATION
5. Se lever d'une chaise.	a) écarter légèrement les jambes d'avant en arrière, plat du pied avant au sol; sur pointe du pied derrière; b) en poussant avec les jambes, se lever tronc droit.	
6. Ramasser ou déposer un objet léger au sol.	a) faire un pas avant, pied à plat, sur pointe du pied arrière; (le poids du corps repose également sur les 2 jambes); b) fléchir les jambes; (ramasser ou déposer) c) remonter.	
7. Ramasser ou déposer un objet lourd au sol.	a) écarter latéralement les jambes, à plat. b) fléchir les jambes, talons par terre jusqu'à la position accroupie; c) soulever ou déposer l'objet; d) remonter en ne travaillant qu'avec les jambes.	
8. Monter un poids lourd en haut d'un escalier.	a) monter une jambe sur une première marche. Déposer le paquet sur le genou fléchi; b) placer la seconde jambe près de la première; c) élever de nouveau la première jambe avec le paquet, sur la seconde marche; d) répéter.	
9. Travailler debout.	Balancer le poids du corps d'une jambe à l'autre. Poser une jambe fléchie sur un objet quelconque pour tenir hanches et/ou bassin au même niveau. Après un certain temps, changer de jambe.	

NOTION	DESCRIPTION DU MOUVEMENT	ILLUSTRATION
<p>10. Déposer un objet en haut d'une armoire.</p>	<p>a) poser une jambe en avant (poids du corps réparti sur les jambes); b) élever les bras en montant sur pointe des pieds.</p>	
<p>11. Entrer et sortir de la baignoire.</p>	<p>a) s'asseoir sur le bord de la baignoire, mains en appui de chaque côté du corps; b) passer une jambe par-dessus le bord de la baignoire en soulevant une main et en la replaçant entre les jambes; c) inverser les mains; d) passer l'autre jambe en soulevant la main entre les jambes.</p>	

2.2.3. L'efficacité du système de transport et d'utilisation d'oxygène

Cet important déterminant de la condition physique n'est pas abordé dans le programme en salle. C'est la raison pour laquelle nous recommandons qu'un programme en piscine soit combiné au programme en salle.

Il est évident que toute autre activité de type endurance cardio-circulo-respiratoire peut être prescrite en autant qu'elle n'encoure aucun risque de pratique pour la femme enceinte et que les modifications qui s'imposent, s'il y a lieu, soient apportées.

A titre d'exemple, mentionnons le ski de randonnée, la marche, la marche en raquette, la bicyclette, etc, ...

2.3. Programme d'activités physiques aquatiques période PENDANT la grossesse

2.3.1 Règles générales d'un programme en piscine pour la femme enceinte

Quelques règles générales doivent être prises en considération avant de débiter un programme d'exercices et d'activités physiques en piscine pour la femme enceinte.

Entrées à l'eau: La femme enceinte soit descendre par l'échelle ou glisser dans l'eau. Elle ne doit jamais sauter ni plonger à moins qu'elle ne suive exactement les consignes d'exécution du plongeon telles que rapportées ci-dessous du livre " Gymnastique aquatique pour la future maman " de Joanne Dussault-Corbeil. (5)

" Il est préférable de l'essayer sous la surveillance d'un instructeur la première fois. Installez-vous sur le bord de la piscine, à genoux, sur un genou, l'autre pied posé près du bord. Agrippez les orteils au rebord si possible. Placer les bras étendus au-dessus de la tête, les refermer par-dessus les oreilles. Accrocher les pouces ensemble pour garder les mains rapprochées en entrant à l'eau. Il faut toujours se protéger la tête avec les mains d'abord qui entrent les premières à l'eau. Abaisser les bras et par conséquent la tête jusqu'à ce que les mains pointent vers la surface de l'eau. Conserver cette position inclinée vers l'avant. En quelque sorte vous devez viser avec vos mains, dans l'eau avant d'y pénétrer. Les mains dirigent le mouvement, indiquent la direction à suivre pour tout le corps. Le corps passera par où les mains auront passé: bras, tête, tronc, jambes et pieds traverseront la surface de l'eau où les mains auront d'abord pénétré.

Une fois dans l'eau, sous la surface, ce sont encore les mains qui dirigent le parcours effectué pour ensuite remonter à la surface et sortir. Remonter le bout des doigts vers le haut et l'élan accru par l'entrée à l'eau, amènera tout le corps en surface, tel un glissement. Enchaîner alors un battement de pieds et mouvement de bras pour nager.

Attention: ne pas viser avec les mains trop loin en avant de soi. Vous pourriez alors "atterrir" sur le ventre au lieu des mains en premier. Cet "amerrissage" forcé sur le ventre est douloureux et même dangereux dans certains cas. Un instructeur de natation pourra vérifier la position de départ des débutantes. Position suggérée à l'instructeur:

Debout dans la piscine, l'instructeur prend dans les épaules, les mains de l'élève et à son signal, dirige son élan pour l'aider à pénétrer correctement à l'eau. Il tire les mains sous l'eau et les remonte à la surface avec l'élève. Ceci donne confiance et aide à trouver du courage pour s'élaner les premières fois. "

2. Précautions à prendre : Avant d'entrer à l'eau, s'enduire les mamelons d'huile pour éviter la douleur occasionnée par leur assèchement et leur durcissement dus au chlore et au froid.

En sortant de l'eau, prendre une douche et s'enduire le corps d'huile douce pour éviter l'assèchement par le chlore.

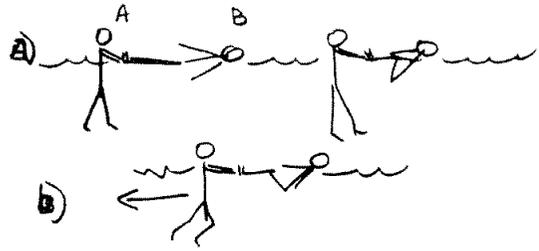
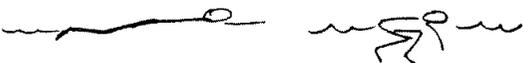
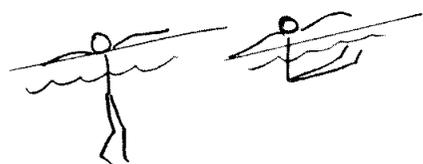
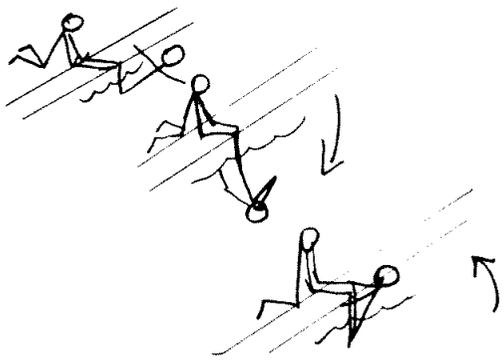
En nageant, ne jamais pointer les pieds afin d'éviter les crampes.
3. Temps du travail en piscine : Ne jamais faire durer le travail en piscine au-delà de 45-60 minutes. Après cette période de temps, les participantes ont ordinairement froid, et la majorité d'entre elles ont atteint leur seuil de fatigue.
4. Tenue vestimentaire : Les maillots de bain de maternité avec jupette ne sont pas recommandés. Se munir de sandales anti-dérapantes pour éviter de glisser sur les abords de la piscine. Hors de l'eau, se couvrir pour éviter les refroidissements.
5. Matériel et équipement : Des flotteurs, tubes ou planches doivent être utilisés par celles qui ne savent pas nager pour exécuter les longueurs prescrites. Ce matériel, en plus de ballons, de cordes et câbles, peut être utilisé pour faciliter, varier et agrémenter l'exécution des exercices.

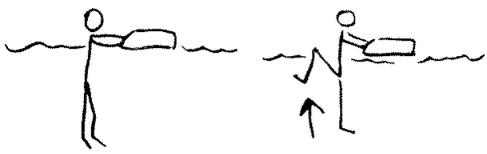
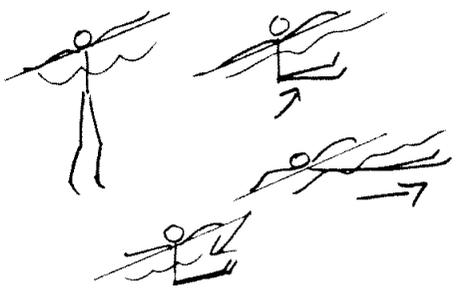
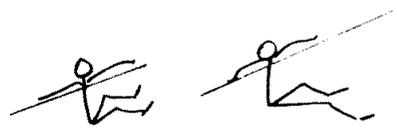
2.3.2. La forme et le contenu des séances

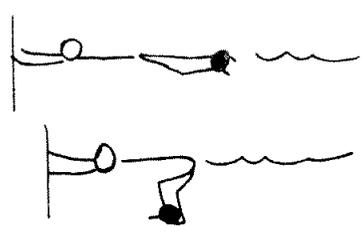
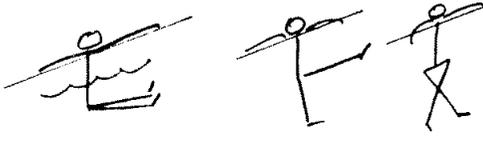
La forme d'une séance en piscine est la même que celle d'une séance d'exercices et d'activités physiques en salle, telle que décrite dans la période AVANT la grossesse. Un échauffement précède donc une période visant l'amélioration de l'endurance cardio-circulo-respiratoire laquelle période est suivie d'un travail musculaire à effet localisé puis de quelques exercices de détente et de relaxation.

2.3.3. Les groupes d'exercices

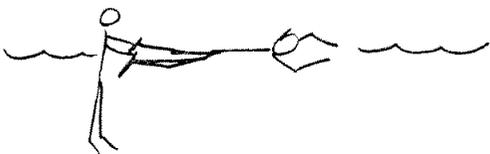
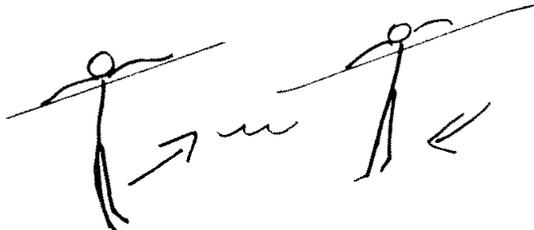
1. Les exercices pour les abdominaux.
2. Les exercices pour les dorsaux.
3. Les exercices pour le périnée.
4. Les exercices pour les pectoraux.
5. Les exercices pour la circulation sanguine.
6. Les exercices pour les jambes.
7. Les exercices pour la taille et les hanches.
8. Les exercices de respiration.
9. Les exercices de détente et de relaxation.

POSITION de DEPART	DESCRIPTION DU MOUVEMENT	ILLUSTRATION	NIVEAUX			
			Faible (Rm)	Moyen (Rm)	Elevé (Rm)	(RM)
1. 2 x 2 A est debout et tient les jambes de B couchée sur le dos.	B fléchit le tronc et ramène les mains vers ses genoux. a) A reste en place; b) A recule.		5	10	15	20
2. A plat ventre.	Glisser à plat ventre et ramener les genoux avec redressement au sol. Exécuter 8 fois, lors d'une traversée de 40 mètres.		8	8	8	8
3. Station debout, un ballon sous les bras.	Soulever les jambes tendues, pieds hors de l'eau.		10	15	20	20
4. Station debout, dos au mur, bras tendus en croix; mains en appui sur le bord de la piscine.	Elever les jambes tendues.		10	15	20	20
5. 2 x 2 A, à genoux à l'extérieur de l'eau, tient les chevilles de B, couchée sur le dos dans l'eau, fesses en appui au mur.	Exécuter des redressements assis en se bouchant le nez au besoin lors de la descente.		10	15	20	20

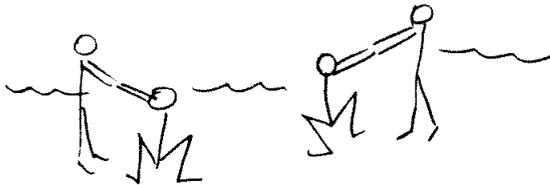
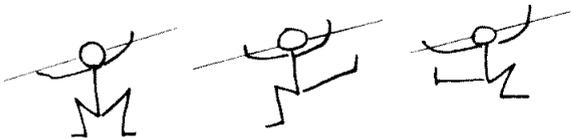
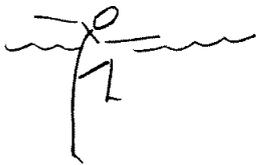
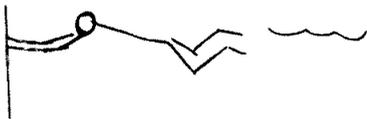
POSITION de DEPART	DESCRIPTION DU MOUVEMENT	ILLUSTRATION	NIVEAUX			
			Faible (Rm)	Moyen (Rm)	Elevé (Rm)	(RM)
6. Station debout. Les bras en extension, tenir une planche devant soi.	Amener les pieds hors de l'eau en écartant et en fléchissant les genoux. Maintenir la planche devant soi et garder les bras en extension. Exécuter en eau peu profonde.		10	15	20	20
7. Station debout. Dos au mur; bras tendus en croix; mains en appui au mur.	Elever les jambes fléchies à 90° par rapport au tronc. Les allonger devant puis les fléchir de nouveau à 90°. Revenir à la station debout. Exécuter en eau peu profonde.		10	15	20	20
8. Station debout. Dos contre le mur; bras en croix, mains en appui au mur.	Ecarter et fléchir les genoux devant. Diriger les genoux vers la droite puis vers la gauche. Effectuer en eau peu profonde.		(2s) 10	(2s) 15	(2s) 20	(2s) 20
9* Dos au mur, bras en croix, mains en appui.	Elever les jambes. En gardant le dos au mur, pédaler. Pédaler en tournant de côté.		10	15	20	20

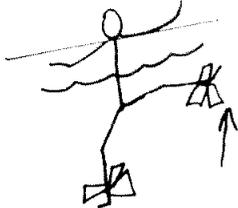
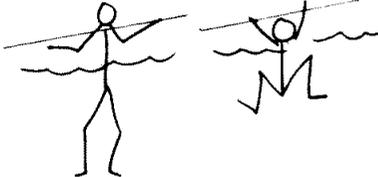
POSITION de DEPART	DESCRIPTION DU MOUVEMENT	ILLUSTRATION	NIVEAUX			
			Faible (Rm)	Moyen (Rm)	Elevé (Rm)	(RM)
10. Station debout, face au mur; bras devant mains en appui, tête hors de l'eau. Un flotteur à chaque jambe ou un ballon entre les pieds.	Fléchir les genoux et laisser les flotteurs ramener les genoux vers la poitrine. Laisser le dos s'arrondir. Dérouler les jambes en poussant vers le bas.					
11* Dos au mur, bras en croix, mains en appui au bord, jambes tendues et formant un angle de 90° avec le tronc.	Croiser les jambes, les écarter et recommencer. Mouvements de ciseaux.		10	15	20	20
			10	15	20	20

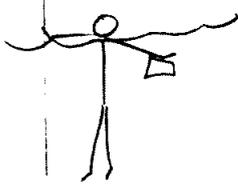
POSITION de DEPART	DESCRIPTION DU MOUVEMENT	ILLUSTRATION	NIVEAUX			
			Faible (Rm)	Moyen (Rm)	Elevé (Rm)	(RM)
1. Station debout.	<p>Arrondir le dos (tête dans l'eau, expirer).</p> <p>Redresser le dos (tête hors de l'eau, inspirer).</p> <p>Exécuter en eau peu profonde:</p> <p>a) mains aux genoux;</p> <p>b) mains au mur (garder les jambes fléchies).</p>					
2. 2 x 2 Un ballon entre les mains d'un partenaire.	<p>Arrondir le haut du dos en passant le ballon d'un partenaire à l'autre.</p>		10	15	20	20
3. Allongée sur le ventre, mains en appui sur le bord.	<p>Arrondir en méduse et allonger en redressant.</p>		2min	2min	2min	2min
4. Station debout, un ballon entre les mains.	<p>En arrondissant le dos, pousser et presser un ballon sous l'eau sous soi.</p> <p>a) seul:</p> <p>b) en chaîne, passer le ballon de l'un à l'autre</p> <ul style="list-style-type: none"> - de droite à gauche et en sens contraire; - d'avant en arrière entre les jambes et en sens contraire. 		10	15	20	20
5. 2 x 2 A tient les pieds de B allongée sur le dos.	<p>B exécute le mouvement des bras au dos crawlé. Les rôles sont ensuite inversés.</p>		3min	3min	3min	3min
			2min	3min	3min	3min

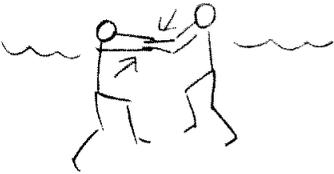
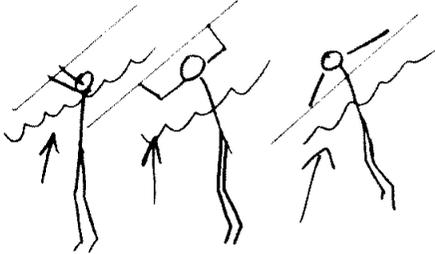
POSITION de DEPART	DESCRIPTION DU MOUVEMENT	ILLUSTRATION	NIVEAUX			
			Faible (Rm)	Moyen (Rm)	Elevé (Rm)	Elevé (RM)
6. 2 x 2 A tient les pieds de B allongée sur le ventre.	B exécute le mouvement des bras à la brasse. Les rôles sont ensuite inversés.					
7* Station debout, dos au mur. Bras fléchis mains en appui sur le rebord.	Exécuter un mouvement de pendule avec les jambes tendues en les balançant d'abord vers la droite puis vers la gauche. Tout au long du mouvement, les jambes restent collées au mur. Exécuter en eau profonde.		2min	3min	3min	3min
			5	8	10	10

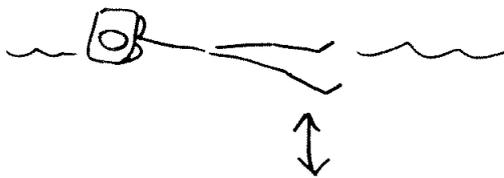
POSITION de DEPART	DESCRIPTION DU MOUVEMENT	ILLUSTRATION	NIVEAUX			
			Faible (Rm)	Moyen (Rm)	Elevé (Rm)	(RM)
1. En position verticale ou horizontale, un ballon ou une planche sous les bras.	Serrer les fessiers; contracter comme pour s'empêcher d'aller à la selle puis d'uriner; rapprocher les cuisses; genoux ensemble, maintenir la contraction 3 secondes.		15	15	15	15
2. Allongée sur le dos, un ballon entre les genoux.	Contracter 4 secondes en fermant les genoux puis relâcher. Répéter en croisant les pieds.		10	15	20	20
3. Face au mur; bras fléchis, mains en appui sur le bord; jambes fléchies genoux écartés, pieds à plat au fond.	Rapprocher les fesses du mur puis les éloigner.		10	15	20	20
4. Station debout en eau peu profonde.	Décrire des cercles de petits à grands, d'une jambe puis de l'autre. (Le nombre de minutes indiqué doit être répété pour chaque jambe.)		2min	2min	2min	2min

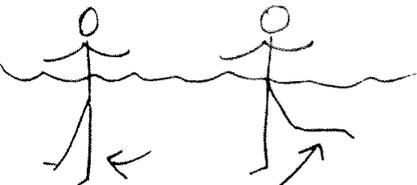
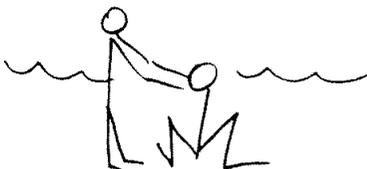
POSITION de DEPART	DESCRIPTION DU MOUVEMENT	ILLUSTRATION	NIVEAUX			
			Faible (Rm)	Moyen (Rm)	Elevé (Rm)	(RM)
5. Station debout, jambes fléchies, genoux écartés.	Avancer en se balançant de droite à gauche puis reculer.					
6. 2 x 2 Face à face mains jointes, station debout.	A s'accroupit puis se redresse. B exécute simultanément le mouvement opposé.		40m	40m	40m	40m
7. Face au mur, bras fléchis en croix, mains en appui sur les bords, jambes fléchies, genoux écartés, pieds à plat au fond.	Tendre la jambe droite. Revenir à la position de départ. Tendre la jambe gauche. Revenir à la position de départ.		10	10	10	10
8. Station debout.	Marcher en élevant une jambe fléchie et en essayant de toucher avec le genou son épaule		(2s) 10	(2s) 10	(2s) 15	(2s) 15
9. Allongée sur le ventre, bras tendus devant, mains en appui au bord.	Exécuter en eau peu profonde ou profonde le mouvement des pieds de la brasse.					

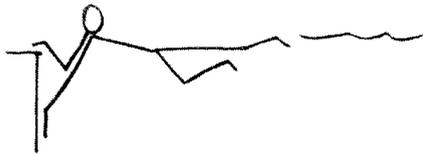
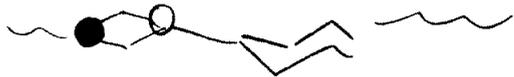
POSITION de DEPART	DESCRIPTION DU MOUVEMENT	ILLUSTRATION	NIVEAUX			
			Faible (Rm)	Moyen (Rm)	Elevé (Rm)	Elevé (RM)
10. Face au mur, bras fléchis en croix, mains en appui au bord; 2 à 3 flotteurs à chaque cheville.	Ecarter les jambes le plus possible et remonter les genoux de chaque côté. Laisser les flotteurs monter les jambes.		10	15	20	20
11* Station debout, face au mur; jambes légèrement écartées; bras largeur des épaules; mains en appui au bord.	S'accroupir genoux écartés. Remonter et répéter.		10	15	20	20

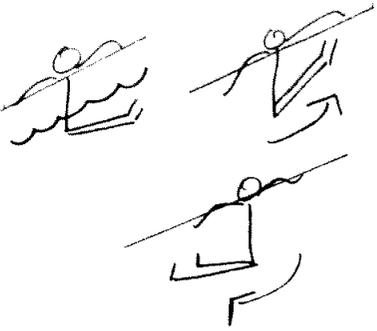
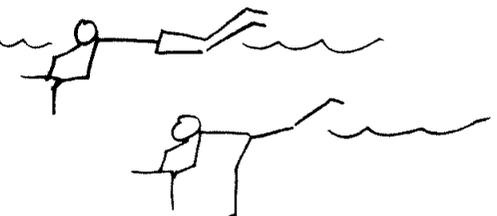
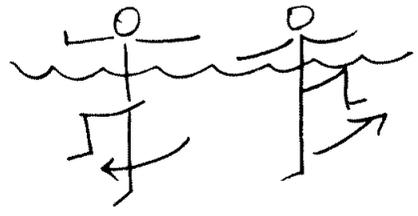
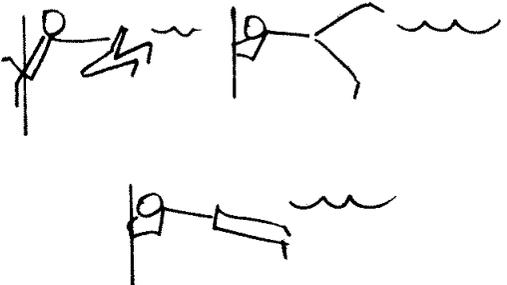
POSITION de DEPART	DESCRIPTION DU MOUVEMENT	ILLUSTRATION	NIVEAUX			
			Faible (Rm)	Moyen (Rm)	Elevé (Rm)	(RM)
1. Station debout, en eau peu profonde. Un flotteur à un bras tendu devant soi.	Abaissier le bras avec le flotteur vers le fond de la piscine. Répéter, changer de bras.		5	8	10	15
2. Station debout, face au mur, bras fléchis, mains en appui au mur.	Pousser le mur en faisant une extension des deux bras. Exécuter en eau peu profonde.		10	15	15	15
3. Station debout, en eau peu profonde avec un ballon.	Saisir le ballon d'une main et l'abaisser de bas en haut devant soi. Abaisser le ballon de chaque côté de soi avec une seule main, puis derrière soi avec une seule ou les 2 mains. (Le nombre de répétitions est inscrit pour chaque étape et pour chaque bras.)		5	8	10	15
4. Station debout, de côté au mur, une main appuyée contre celui-ci, jambes tendues légèrement écartées. Le bras libre est soutenu par un flotteur.	Abaissier et remonter le bras libre devant soi. Répéter puis faire des rotations avec le bras libre. Changer de bras.					

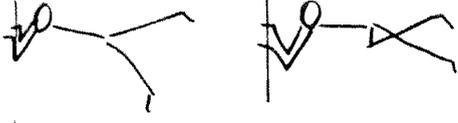
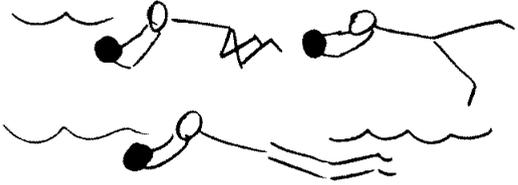
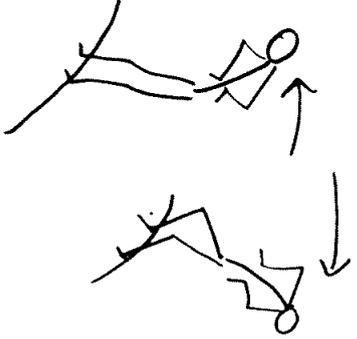
POSITION de DEPART	DESCRIPTION DU MOUVEMENT	ILLUSTRATION	NIVEAUX			
			Faible (Rm)	Moyen (Rm)	Elevé (Rm)	(RM)
5. 2 x 2 Face à face station debout en eau peu profonde.	A tend les bras devant soi, à l'horizontale et essaie de les rapprocher pendant que B offre une résistance entre les bras.		10	15	20	20
6. A la verticale, face au mur, mains en appui sur les bords, jambes ensemble tendues et dans l'eau.	Exécuter des pompes ("push-up") : a) bras tendus devant soi; b) bras écartés fléchis; c) bras écartés tendus.		5 5 3	10 10 8	15 15 10	20 20 15

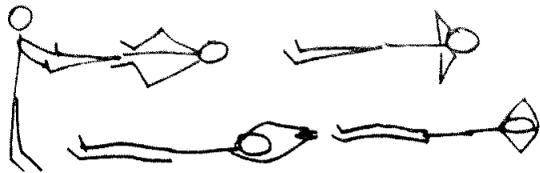
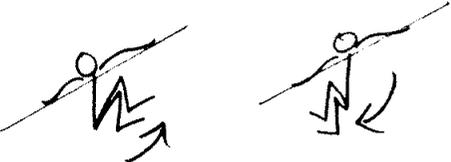
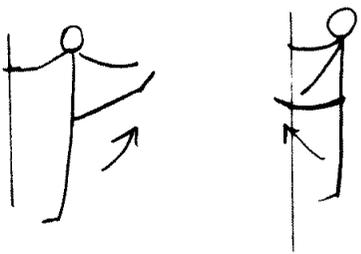
POSITION de DEPART	DESCRIPTION DU MOUVEMENT	ILLUSTRATION	NIVEAUX			
			Faible (Rm)	Moyen (Rm)	Elevé (Rm)	(RM)
1. Couchée à plat ventre, mains en appui au bord en eau peu profonde ou profonde	Effectuer des battements de jambes. Faire pendant 30 secondes; alterner avec des périodes de repos de a) en appui au bord; b) se servir d'une planche placée à l'horizontale; c) se servir d'une planche placée à la verticale.		30sec	1min	2min	3min
2. Couchée dorsale avec planche, en eau profonde ou peu profonde.	Exécuter des battements de jambes.		40m	80m	80m	160m
3. Station debout.	Avancer en levant très haut les genoux. (Marche du " héron ").		40m	80m	80m	80m
4. Station debout.	Jogging léger dans l'eau; s'aider des bras.		40m	80m	80m	80m

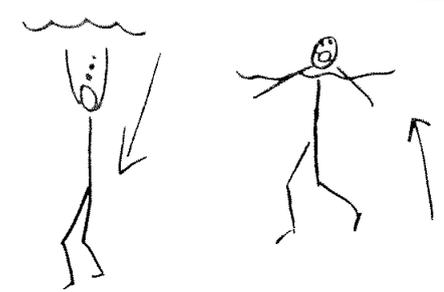
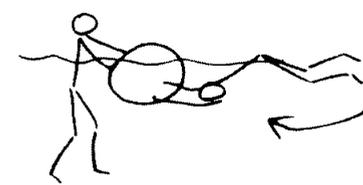
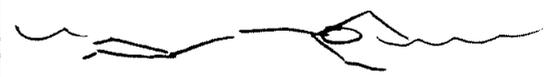
POSITION de DEPART	DESCRIPTION DU MOUVEMENT	ILLUSTRATION	NIVEAUX			
			Faible (Rm)	Moyen (Rm)	Elevé (Rm)	Elevé (RM)
1* Station debout, 1 jambe tendue pied à plat au fond, l'autre jambe fléchie devant.	Balancer la jambe libre tendue vers l'arrière et le haut. La balancer tendue vers l'avant. Répéter, changer de jambe.		10	20	30	30
2* 2 x 2 Face à face mains jointes.	Descendre en " petit bonhomme ", puis remonter.		10	15	20	20
3* Station debout, jambes tendues ensemble.	Fléchir les jambes et sauter à pieds joints de part et d'autre d'une ligne tracée au fond de la piscine. Répéter puis exécuter en reculant.		20m	40m	40m	40m
4* Couchée à plat ventre, bras fléchis, largeur des épaules, mains en appui sur le trop-plein.	Mouvements de haut en bas avec les jambes tendues.		1min	2min	3min	3min

POSITION de DEPART	DESCRIPTION DU MOUVEMENT	ILLUSTRATION	NIVEAUX			
			Faible (Rm)	Moyen (Rm)	Elevé (Rm)	Elevé (RM)
5* Couchée à plat ventre, mains au mur (un bras fléchi, l'autre tendu)	Balancer les jambes de bas en haut en fléchissant les genoux.		1min	2min	3min	3min
6* Couchée à plat ventre, un ballon entre les mains, bras tendus devant, tête hors de l'eau.	Exécuter le mouvement de brasse avec les jambes en poussant le ballon devant soi.		40m	80m	80m	160m

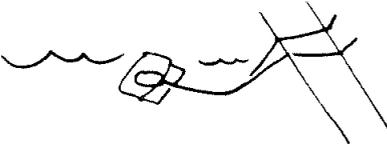
POSITION de DEPART	DESCRIPTION DU MOUVEMENT	ILLUSTRATION	NIVEAUX			
			Faible (Rm)	Moyen (Rm)	Elevé (Rm)	(RM)
1* Dos au mur. Bras fléchis, mains en appui, paumes vers le mur; jambes tendues formant un angle de 90° avec le tronc.	En gardant les épaules et le dos au mur, tourner les jambes tendues vers la droite puis vers la gauche.		10	20	25	30
2* Allongée de côté, bras fléchis, mains en appui sur une marche d'entrée et de sortie de l'eau.	Balancer une jambe devant et l'autre derrière en alternant.		10	15	20	20
3* Station debout, de côté au mur; bras en croix, une main en appui au bord.	Croiser la jambe extérieure fléchie devant, écarter de côté puis croiser la jambe derrière. Répéter; changer de jambe.		10	15	20	20
4* Allongée sur le côté, jambes tendues ensemble; un bras fléchi devant, main en appui au bord; l'autre bras tendu.	Remonter les genoux fléchis en avant de soi. Ecarter les jambes et refermer ensuite comme au départ. Ouvrir la seconde fois en sens opposé, soit vers l'arrière avec la jambe du-dessus.		10	15	20	20

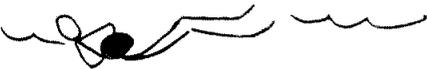
POSITION de DEPART	DESCRIPTION DU MOUVEMENT	ILLUSTRATION	NIVEAUX			
			Faible (Rm)	Moyen (Rm)	Elevé (Rm)	Elevé (RM)
5* Allongée sur le ventre, bras fléchis devant mains au bord.	Ecarter les jambes puis croiser en ciseaux.		10	15	20	20
6* Station debout, de côté au mur, jambes tendues, une main appuyée au bord.	Monter la jambe extérieure fléchie de côté le plus haut possible. Abaisser, recommencer. Changer de côté et de jambe.		10	15	20	20
7* Allongée sur le côté, bras devant, un ballon entre les mains.	Ouvrir les jambes comme dans la nage sur le côté (jambe du haut vers l'avant); ouvrir en sens contraire (jambe du fond vers l'avant). Nager sur le côté en poussant le ballon.		40m	80m	80m	160m
8* Allongée sur le dos jambes tendues et légèrement écartées; pieds en appui sur un câble; bras fléchis, mains aux hanches.	Flexion de la taille sur le côté droit puis sur le côté gauche.		10	20	25	25

POSITION de DEPART	DESCRIPTION DU MOUVEMENT	ILLUSTRATION	NIVEAUX			
			Faible (Rm)	Moyen (Rm)	Elevé (Rm)	(RM)
9. 2 x 2 A est debout et tient les chevilles de B qui est allongée sur le dos.	B exécute des flexions latérales a) les mains aux hanches; b) les mains aux épaules; c) les mains jointes au-dessus de la tête; d) les bras tendus au-dessus de la tête.		5	8	10	15
10* Dos au mur, jambes ensemble et fléchies devant; bras fléchis, paumes vers le mur, mains en appui au mur.	Tourner les jambes fléchies vers la droite. Revenir au centre. Tourner vers la gauche.		10	15	20	20
11* Station debout, de côté au mur. Un pied à plat au fond de la piscine et appuyé au mur. Un bras fléchi, la main appuyée au mur.	Lever la jambe libre tendue vers le côté sous la main du bras libre tendu. Lever ensuite la jambe libre tendue vers l'avant sous la main du bras libre tendu. Ensuite, lever la jambe libre tendue vers l'arrière sous la main du bras libre tendu vers l'arrière.		10	15	20	20

POSITION de DEPART	DESCRIPTION DU MOUVEMENT	ILLUSTRATION	NIVEAUX			
			Faible (Rm)	Moyen (Rm)	Elevé (Rm)	(RM)
1. Station verticale en eau profonde.	Faire des bulles ("bobbing"). Inspirer, bloquer la respiration; avec les bras, pousser l'eau vers le haut et descendre sous la surface en expirant par la bouche en étirant l'expiration. Remonter en pressant avec les bras de haut en bas et en poussant avec les pieds sur le fond.		10	20	30	30
2. Station debout.	Aller chercher un objet au fond de la piscine ou faire un parcours sous-marin.		3	5	10	10
3. Dans la partie peu profonde, 3 ou 4 femmes tiennent des cerceaux.	Les autres passent au travers des cerceaux.		3	5	10	10
4. Coulée ventrale en apnée.	On retient son souffle le plus longtemps possible.		10	15	20	20
5. Coulée ventrale en expiration continue.	On expire de façon continue.		10	15	20	20
6. Coulée ventrale en apnée.	On retient son souffle, tête sous l'eau en exécutant des mouvements de crawl avec les bras.		10	15	20	20

POSITION de DEPART	DESCRIPTION DU MOUVEMENT	ILLUSTRATION	NIVEAUX			
			Faible (rm)	Moyen (Rm)	Elevé (Rm)	Elevé (RM)
7. Coulée ventrale en apnée.	On retient son souffle complètement immergée en exécutant des mouvements de brasse.		10	15	20	20
8. Méduse.	Recroquevillée, mains aux chevilles, expiration complète.		10	15	20	20

POSITION de DEPART	DESCRIPTION DU MOUVEMENT	ILLUSTRATION	NIVEAUX			
			Faible (Rm)	Moyen (Rm)	Elevé (Rm)	(RM)
1. Position gynécologique, pieds au fond du bassin en eau peu profonde.	Se détendre.					3 à 5 minutes
2. Allongée sur le dos, planche sous le dos et la tête, pieds sur le rebord de la piscine.	Se détendre.					3 à 5 minutes
3. Surescon sur place.	Se détendre.					3 à 5 minutes
4. A plat ventre, planche sous les bras.	Se détendre.					3 à 5 minutes
5* Allongée sur le dos, bras fléchis, mains sous la tête.	Se détendre.					3 à 5 minutes

POSITION de DEPART	DESCRIPTION DU MOUVEMENT	ILLUSTRATION	NIVEAUX			
			Faible (Rm)	Moyen (Rm)	Elevé (Rm)	(RM)
6* Sur le dos; bras fléchis, mains tenant un ballon sur le ventre; jambes fléchies et légèrement écartées.	Se laisser flotter en tenant le ballon.		3 à 5 minutes			

2.3.4. L'efficacité du système de transport et d'utilisation d'oxygène

La natation est une activité physique qui permet de maintenir et d'améliorer l'efficacité du système de transport et d'utilisation d'oxygène.

Les exercices en piscine décrits ci-après favoriseront le développement de ce déterminant de la condition physique.

Le " Power Work Capacity " (PWC) est un indice simple et satisfaisant pour contrôler la prescription individuelle.

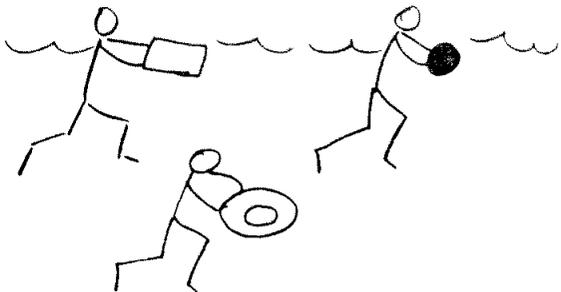
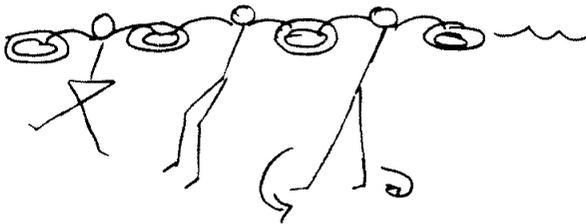
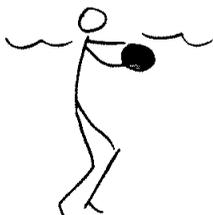
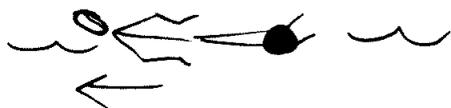
Sa formule est:

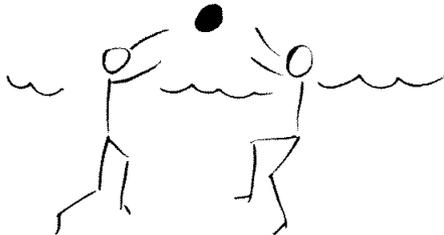
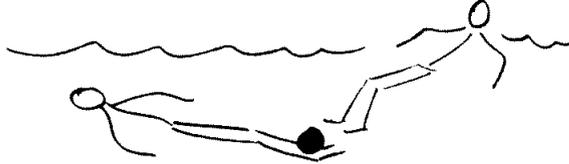
$$\text{PWC} = \% \left[(220 - \text{âge}) - \begin{array}{c} \text{Fréquence} \\ \text{cardiaque} \\ \text{au} \\ \text{repos} \end{array} \right] + \begin{array}{c} \text{Fréquence} \\ \text{cardiaque} \\ \text{au} \\ \text{repos} \end{array}$$

Au cours des premières séances, il est recommandé de prescrire, à la femme enceinte, un travail d'au minimum 50% du PWC individuel.

Cette intensité de travail pourra s'élever jusqu'à 75% du PWC, au moins trois fois pendant une séance en piscine, et ce du début de la grossesse jusqu'à 7 mois.

Pendant les 8^{ème} et 9^{ème} mois, il est conseillé de maintenir la prescription entre 60% et 65% du PWC individuel.

POSITION de DEPART	DESCRIPTION DU MOUVEMENT	ILLUSTRATION	NIVEAUX			
			Faible (Rm)	Moyen (Rm)	Elevé (Rm)	(RM)
1. A la verticale.	Avancer puis reculer à grands pas:		40m	40m	40m	40m
	a) en poussant puis en tirant une planche;		40m	40m	40m	40m
	b) en poussant puis tirant un ballon;		40m	40m	40m	40m
	c) en poussant puis tirant un tube;		40m	40m	40m	40m
	d) même chose sans engin.					
2. En chaîne, en eau profonde. mains appuyées sur des tubes.	Avec les jambes:					
	a) pédaler;					
	b) faire des ciseaux (à la verticale) croisés;					
	c) faire le battement de crawl;		10	15	20	20
	d) faire les ciseaux de la marinière;					
	e) faire les ciseaux inversés de la marinière;					
f) faire des cercles de jambes (dans les 4 sens).						
3. Station verticale.	Répéter les mouvements de 2, mais cette fois-ci, seule:					
	a) avec planche;		10	15	20	20
	b) avec tube;					
	c) avec ballon;					
	d) sans engin.					
4* Allongée sur le ventre, un ballon entre les pieds, jambes tendues	Tirer le ballon en crawl sur le ventre.		40m	80m	120m	160m
5* Allongée sur le dos, un ballon entre les pieds.	Tirer le ballon sur le dos avec godille. (jambes tendues)		40m	80m	120m	160m

POSITION de DEPART	DESCRIPTION DU MOUVEMENT	ILLUSTRATION	NIVEAUX			
			Faible (Rm)	Moyen (Rm)	Elevé (Rm)	(RM)
6* Allongée sur le dos, bras tendus au-dessus de la tête au niveau de l'eau, un ballon entre les mains.	Pousser le ballon sur le dos, avec battements des jambes au dos crawlé.		40m	80m	120m	160m
7* Allongée sur le ventre, un ballon entre les mains, bras tendus devant.	Pousser le ballon sur le ventre avec battements des jambes en crawl.		40m	80m	120m	160m
8* 2 x 2 A la verticale.	Nager sur place en lançant ou en attrapant un ballon.		1min	2min	3min	3min
9* 2 x 2 Allongées sur le dos un ballon entre les pieds d'une des partenaires.	Passer le ballon d'une personne à une autre, avec les pieds.		1min	2min	3min	3min
10* Course en eau profonde.	Pousser avec les mains et monter les genoux. Reculer en poussant les mains en sens inverse, les pieds reculent en premier lieu.		40m	80m	120m	160m

2.3.5. Programme type d'activités physiques aquatiques adapté à la période PENDANT la grossesse

A titre d'exemple nous soumettons un programme type en piscine de dix semaines. Le nombre de répétitions indiqué pour chaque exercice, s'applique à une participante de niveau initial de condition physique moyen. La séance dirigée est de 40 - 45 minutes et nous recommandons qu'elle soit suivie d'un bain libre de 15 minutes.

INTRODUCTION AU MILIEU AQUATIQUE

PISCINE 1ère semaine

Description des exercices

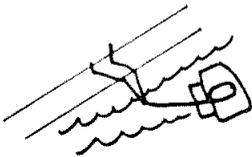
<u>Description des exercices</u>	<u>Niveau moyen</u> <u>Nombre de répétitions</u>
- sur le bord: explication des entrées à l'eau;	
- dans l'eau: battements des jambes au bord et apnée tête ou figure (bouche et nez) dans l'eau;	2min
- " bobbing " en soufflant par la bouche;	10 - 15
- marche en balançant la jambe avant-arrière;	40m
- marche: ouvrir un genou de côté, ramener devant, faire un pas;	40m
- dos au mur, soulever les jambes fléchies vers les épaules;	15 - 20
- dos au mur: exercice de pédalage de bicyclette avant, droite, gauche;	2 - 3min
- avec planches: battement crawl modifié (genoux légèrement fléchis)	3 x 40m avec 30sec de repos entre
- avec planches: mouvement, jambes de brasse avec respiration; (ouverture des jambes, ouverture de la bouche)	2 x 40m avec 30sec de repos entre
- sans planches, styles: brasse	40m
crawl	40m
dos crawlé	40m
dos élémentaire	40m
de côté	40m
- relaxation: flottaison avant, arrière	2min

PISCINE

2ème semaineDescription des exercices

Niveau
moyen
Nombre de répétitions

- battements des jambes, mains au bord - tête dans l'eau;	2 - 3min
- avec planche: pousser avec mouvement de brasse;	80m
- avec planche: pousser avec mouvement de crawl;	80m
- au mur: debout, balancements de la jambe avant, arrière avec flexion des genoux vers l'avant;	15 - 20 pour chaque côté
- explications de la flottaison avant; (5) p.22 à 26; explications de la flottaison arrière; (5) p. 31 à 35;	
- dos au mur: pédalage - côté droit, avant, côté gauche;	2min
- marche: balancement de la jambe, avant, arrière plus un pas;	40m
- nager: brasse	80m
crawl	80m
côté	80m
(prendre la fréquence cardiaque avec le chronomètre)	
- nager: élémentaire sur le dos;	80m
- détente: pieds et jambes jusqu'aux genoux sur le bord du trop-plein, planche sous la tête; respirations profondes et lentes: constater que lorsque l'on inspire on flotte plus haut et quand on expire, le ventre se couvre d'eau.	2min



PISCINE
3^{ème} semaine

Description des exercices

- entrée à l'eau - un aller-retour au choix;
échauffement

- mains sur le bord - battements de jambes - tête dans l'eau et retenir sa respiration;

- 2 x 2: une tient les pieds, l'autre sur le dos.



Celle sur le dos, tire avec ses jambes pour se rapprocher - puis elle s'allonge à la surface.

- " bobbing " - aller s'asseoir au fond;
. seule;



- . 2 x 2;



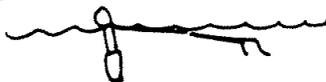
- pousser une planche avec mouvement de brasse: adapter la respiration:
inspirer: ouvrir les jambes
expirer: fermer les jambes (montrer comment prendre F.C.)

- nager: dos élémentaire
brasse
(prendre fréquence cardiaque en salle sur 15 sec. x 4 - F.C.)

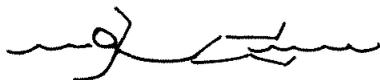
- balancements en marchant - lever la jambe de côté puis devant et 1 pas;
(avec planche, passer sous la cuisse si le niveau d'eau le permet)



- pousser avec battements de jambes au crawl, garder les bras tendus vers le fond;



- relaxation



Niveau
Moyen
Nombre de répétitions

40m

2 - 3 min

10 fois
allongée plus position
accroupie

10 fois
de suite

10 fois
de suite

80m

120m

120m

40m

40m

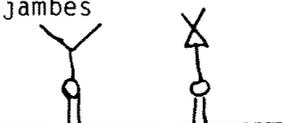
2min

PISCINE
4^{ème} semaine

Description des exercices

Niveau
Moyen
Nombre de répétitions

- échauffement: 1 aller-retour à la course
(à pied)
- battements de jambes (crawl) mains accrochées au bord avec
tête dans l'eau;
expirations soufflées;
- même mouvement - avec ciseaux des jambes
1 au-dessus
1 au-dessous
- " bobbing " seule assise dans l'eau;
- 2 x 2 s'accroupir alternativement;
Insister sur le rythme à prendre pendant qu'une inspire
et l'autre est sous l'eau et expire et vice versa.



- nage sur le côté (marinière) avec planche des 2 côtés;
 - . avec ciseau droit;
 - . avec ciseau inversé;
- nage " en chien "
- prendre la fréquence cardiaque;
 - . brasse
 - . élémentaire sur le dos

40m

2 - 3min

2 - 3min

20 fois

10 fois
chacune

120m

160m

200m

200m

PISCINE

5^{ème} semaineDescription des exercices

- au bord - battements de jambes, tête dans l'eau;
 - . en retenant sa respiration (blocage);
 - . en expirant lentement (continue)

Niveau
Moyen
Nombre de répétitions

2 - 3min

- marche aller-retour avec balancement de jambes avant-arrière et 1 pas;

40m

- nager: marinière (sans planche)
brasse (sans planche)
crawl ou nage "en chien" (sans planche),
tête dans l'eau

160m

160m

160m

(prendre fréquence cardiaque sur 15 secondes)

- 2 x 2 avec 1 ballon: passes en courant
passes en nageant crawl
passes en nageant dos

40m

40m

40m

- en cercle, jeu de passes - avec 2 ballons vers la droite puis la gauche;



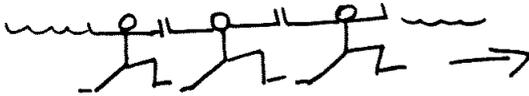
5min

- 2 aller-retours, dos crawlé;

80m

- en cercle: jambes écartées avec ressort;

5min



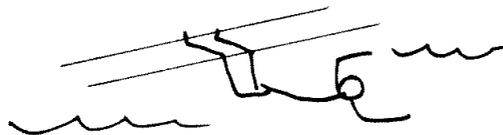
- flexion genou à droite et à gauche, pousser sur les mains;

5min



- détente: pieds en appui au bord;

2min



PISCINE

6^{ème} semaineDescription des exercicesNiveau
Moyen
Nombre de répétitions

- | | |
|--|-----------------------|
| - aller-retour en courant - genoux élevés devant soi; | 40m |
| - battements crawl - mains au mur, tête dans l'eau; | 2 - 3min |
| - debout - 1 main au mur - balancer - jambe tendue avant, côté, arrière; | 20fois
chaque côté |
| - avec planche 2 x 2 (sur une planche)
battements de jambes au crawl - aller-retour;
ajouter tête dans l'eau (blocage) pendant 6 battements; | 80m |
| - debout 2 x 2, une passe sous les jambes écartées de sa partenaire - et vice versa (ouvrir les yeux); | 1 - 2min |
| - pousser le mur et nager sous l'eau le plus loin possible; | 2fois |
| - pousser le mur et se laisser flotter le plus loin possible; | 2fois |
| - nager: brasse (bras et jambes) tête à l'eau pour l'expiration; | 120m |
| - nager: élémentaire sur le dos; | 160m |
| - nager en alternant: 1 longueur crawl ou "en chien"
1 longueur brasse;
(prendre la fréquence cardiaque) | 200m |
| - détente sur le dos avec planche; | 2min |
| - jeu: course à pied et pousser une planche devant soi;
un aller et toucher le mur et un retour jusqu'au mur de départ; | |



PISCINE
7^{ème} semaine

Description des exercices

- un aller-retour - nage au choix;
- " bobbing " en allant s'asseoir au fond;
- pédaler comme à bicyclette en avançant et pousser une planche avec les bras devant;
- même chose à reculons;
(tirer la planche)
- dos au mur, bras accrochés au bord: pédaler vers l'avant puis en passant par la droite, l'avant, la gauche, etc, ...
- nager (avec planche) brasse;
- nager (sans planche) crawl;
- nager (sans planche) élémentaire dos;
- nager (sans planche) " chien " tête dans l'eau;
- nager (sans planche) brasse;
- marche avec élévation de la jambe par-dessus une planche(ou un ballon);
- mains au mur: balancement des jambes en cercle;
- Détente: flottaison avant, tête dans l'eau;

flottaison arrière avec planche;
(lever la tête)

les pieds remontent, coucher la tête,
les pieds redescendent.



Niveau
Moyen
Nombre de répétitions

40m

10 - 15fois

40m

40m

2 - 3min

120m

120m

200m

80m

200m

40m

30fois
de chaque côté

5min

PISCINE

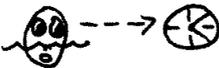
8ème semaineDescription des exercicesNiveau
Moyen
Nombre de répétitions

- assise au bord, pieds dans l'eau: battements de jambes	1min
- descendre dans l'eau - 2 x 2 flexion accroupie avec expirations en bulles (bobbing);	20fois chacune
- nager " en chien " tête sous l'eau;	80m
- nager: brasse; expirer dans l'eau à chaque 2 cycles;	200m
- battements des jambes crawl, avec planche, blocage de la respiration pendant 8 battements de jambes; (prendre la fréquence cardiaque)	40m
- détente en surescon;	
- traverser la piscine (illustration) avec un grand pas à chaque respiration;	40m
- nage sur place; (former un cercle)	5min
- dos au mur: pendule, fesses collées au mur;	
- nage: élémentaire sur le dos;	200m
crawl;	80m
- pousser une planche avec mouvement de jambes: brasse;	160m
- courir avec genoux élevés; (prendre la fréquence cardiaque)	40m
- détente: allongée sur le dos, une planche sous la tête;	3min
	

134.

PISCINE
9ème semaine

Description des exercices

- un aller-retour, nage au choix;
- " bobbing ", toutes à la fois, au même rythme;
- battements de jambes crawl, mains accrochées au mur
 blocage de la respiration le plus longtemps possible.
 (compter les secondes avec le chronomètre)
- même position mais pieds au fond;
 garder les yeux hors de l'eau, et toutes comptent la
 durée de leur blocage; 
- nager: brasse;
 élémentaire sur le dos;
 marinière (côté)
 crawl (ou "en chien")
- (prendre la fréquence cardiaque)
- balancer les jambes puis effectuer 1 pas devant;
- balancer les jambes puis effectuer 1 pas derrière;
- 2 x 2: une tient les pieds, l'autre flotte sur
 le dos;
 fléchir les genoux et grouper puis allonger;
- " bobbing " aller s'asseoir au fond à chaque "bobbing";
- ciseaux: face au mur;
- détente: surescon;

Niveau
 Moyen
Nombre de répétitions

40m
 25fois
 2 - 3
 fois
 30sec
 3fois
 200m
 200m
 200m
 200m
 40m
 40m
 10fois
 30fois
 50 ciseaux
 dessus-dessous
 40m

PISCINE

10^{ème} semaineDescription des exercices

Niveau
Moyen
Nombre de répétitions

- | | |
|---|--------------------------|
| - aller-retour, nage au choix; | 80m |
| - avec ballons: battements de jambes, crawl;
ciseaux marinière;
mouvements des jambes, brasse; | 120m
120m
120m |
| - sur le dos: crawl avec ballon entre les pieds; | 80m |
|  | |
| - sur le dos: brasse avec ballon entre les pieds; | 80m |
|  | |
| - 2 x 2 - une tient les pieds, l'autre: bras au dos
crawlé puis une tient les pieds, l'autre: bras à
la brasse; | 2 - 3min |
|  | |
| - pédaler, debout, en poussant la planche et à
reculons; | 80m |
|  | |
| - marcher avec balancement de la jambe avant-arrière,
1 pas; | 40m |
| - marche " en canard " (sous l'eau) 4 à 6 pas à la fois; | 40m |
| - avec ballons: passes 2 x 2 en nageant
. brasse (passes à l'avant)
. dos (passes au-dessus)
. chien (passes à l'avant)
. côté (passes face à face) | 80m
80m
80m
80m |
| - détente, allongée sur le dos, 1 planche sous la tête,
une planche sous les mollets; | 2min |
|  | |
| - mains accrochées au mur: balancements de la jambe avec
mouvement de cercle et de "8"; | 40fois
chaque côté |
|  | |
| - nager: brasse;
élémentaire sur le dos;
marinière; | 200m
200m
200m |
| - détente: allongée sur le dos (avec ou non l'aide
d'une planche) | 3min |
|  | |

3. LE PROGRAMME D'EXERCICES AU SOL ET D'ACTIVITES PHYSIQUES AQUATIQUES APRES LA GROSSESSE

3.1 Caractéristiques particulières

A. Notions générales

La période post-natale fut longtemps considérée comme une convalescence plus ou moins grave impliquant des périodes de repos allant de l'alitement total au repos occasionnel. L'activité était soit interdite ou tout au moins restreinte que la femme ait eu ou non un accouchement normal.

Aujourd'hui, on préconise le lever précoce, dès la première journée ou immédiatement après l'accouchement. Ceci favorise un retour veineux plus efficace et évite les troubles circulatoires tels que phlébites, thromboses ou embolies. On favorise également la reprise des activités quotidiennes (qui sont maintenant décuplées par la venue du bébé) entrecoupées de " beaucoup de repos ".

On préconise aussi la gymnastique dès le premier jour après l'accouchement. Gymnastique légère mais dosée pour répondre spécifiquement aux besoins des nouvelles accouchées. Ces exercices tiennent compte des réalités physiologiques et morphologiques en postpartum dont voici les plus importantes:

1. L'élasticité de la gaine abdominale et du plancher pelvien (muscles abdominaux, périnéens et ligaments pelviens).
2. Le relâchement de la tension lombaire, lordose.
3. La lourdeur des seins et les montées laiteuses, versus l'allaitement ou non.
4. Le retour veineux au ralenti dans les membres inférieurs.
5. L'épaississement de la taille et des hanches.
6. La fatigue générale et rapide après tout effort léger.
7. Les douleurs occasionnées par la position statique debout qui s'installent dans le ventre, la région lombaire et le périnée.
8. Etant donné qu'il n'y a plus de pression intra-abdominale, il y a donc relâchement de la cage thoracique.
9. Une chute d'équilibre hormonal.

Sous influence hormonale, le retour à la normale commence à s'effectuer tout de suite après l'accouchement. Le corps est en état de réceptivité et c'est pourquoi on commencera le plus tôt possible à pratiquer une gymnastique appropriée accompagnant l'involution utérine.

B. Phases post-natales

La période post-natale se divise en quatre phases :

1. La première phase appelée " POSTPARTUM IMMEDIAT " se situe du premier jour à une semaine après l'accouchement. Elle commence à l'hôpital par des exercices au lit, couchée et assise, puis debout graduellement.
2. La deuxième phase ou " POSTPARTUM ELOIGNE " se situe de la première à la quatrième semaine après l'accouchement. Elle se déroule pendant les trois semaines qui suivent le retour à la maison, lorsque l'utérus complète son involution.
3. La troisième phase qui est le " POST-NATAL " proprement dit, de un mois à trois mois après l'accouchement, se fait sous forme de cours de groupe avec d'autres nouvelles accouchées.
4. La quatrième phase, de trois à neuf mois après l'accouchement, est appelée la " PHASE TERMINALE " et comprend les cours de conditionnement physique AU FEMININ. Elle peut se faire dans des groupes de conditionnement physique avec d'autres femmes n'ayant pas nécessairement accouché.

Ces quatre phases de retour à la normale devraient être obligatoires pour toutes les femmes.

Pour les femmes envisageant une future grossesse, elles peuvent prévenir certaines complications dont les plus fréquentes sont: les douleurs abdominales et lombaires, la fatigue accrue et générale, l'anémie, l'oedème, la prise de poids rapide et incontrôlée.

C. Particularités

Chacune des phases post-natales donne lieu à un programme d'exercices et d'activités physiques particulier.

Tout comme en période prénatale (pendant la grossesse), il est recommandé en période après la grossesse, de combiner un programme en piscine au programme en salle.

Tous les programmes proposés s'appliquent aux femmes qui ont eu un accouchement sans pathologie.

Bref, les programmes ci-dessous sont présentés dans les pages qui suivent:

- (3.1.) (Caractéristiques particulières)
- 3.2. Programme d'exercices en POSTPARTUM IMMEDIAT
- 3.3. Programme d'exercices en POSTPARTUM ELOIGNE
- 3.4. Programme d'exercices en POST-NATAL
- 3.5. Programme d'exercices en piscine
- 3.6. Programme de CONDITIONNEMENT PHYSIQUE au FEMININ

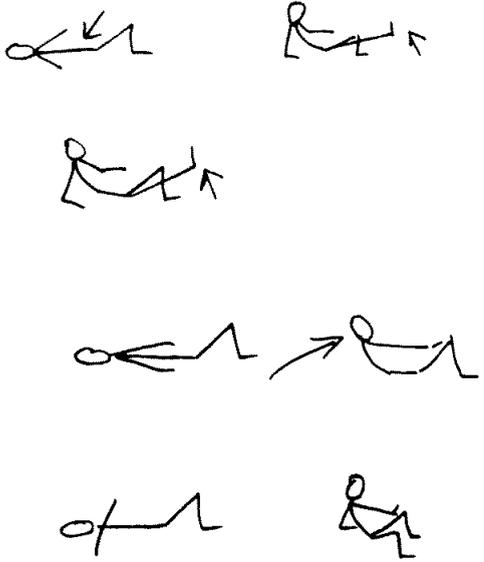
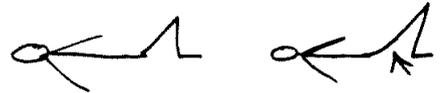
3.2. Programme d'exercices en POSTPARTUM IMMEDIAT

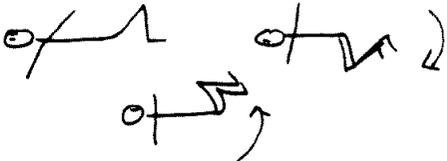
Ce programme couvre la période d'un jour à une semaine après l'accouchement.

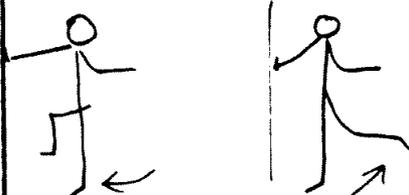
Le nombre de répétitions indiqué pour chaque exercice reste le même pour toutes les participantes, quelque soit le niveau de condition physique que la femme ait atteint avant son accouchement.

REGION	DESCRIPTION DU MOUVEMENT	ILLUSTRATION	POUR TOUS LES NIVEAUX de condition physique
1. Abdominaux	Couchée sur le lit, genoux remontés, inspirer. Expirer en rentrant le ventre, pousser vers l'intérieur en forçant l'expiration jusqu'au bout.		(3s) 10
2. Périnée	Couchée, jambes allongées et croisées. Contracter les muscles fessiers, rapprocher les cuisses ensemble, les genoux, les chevilles et les pieds. Inspirer en fermant, expirer en relâchant.		(3s) 10
3. Pectoraux	Couchée, genoux remontés, bras allongés. Soulever les bras vers le haut, presser les mains ensemble, relâcher sur le lit.		(3s) 10
4. Circulation sanguine.	Couchée, une jambe allongée. Pousser le talon, puis tirer vers soi. Pointer le pied (10-15 fois chaque pied). Rotation des chevilles vers l'intérieur et vers l'extérieur (10 fois dans chacune des directions.)		(2s)
5. Marche	Petite marche à conseiller dans la chambre.	<u>ATTENTION:</u> Les séries doivent être espacées dans le temps d'au moins 30 minutes.	2 fois au cours de la journée.

REGION	DESCRIPTION DU MOUVEMENT	ILLUSTRATION	POUR TOUS LES NIVEAUX de condition physique
1. Abdominaux	a) Même exercice que le premier jour.		(3s) 15
	b) A moitié assise, appuyée sur les coudes. Soulever une jambe à 30 cm du sol; déposer.		(2s) 10
2. Périnée	a) Couchée sur le dos. Serrer les jambes ensemble.		(3s) 15
	b) A demi assise, appuyée sur les coudes; serrer les jambes ensemble.		(2s) 10
3. Pectoraux	Assise dans un fauteuil ou sur le bord du lit. Presser les paumes des mains, l'une contre l'autre.		(3s) 15
4. Circulation sanguine.	Assise sur le bord du lit. Pousser le talon, pointer le pied. Rotation des chevilles.		(3s) 15
5. Marche.	Petite marche à conseiller dans la chambre et dans le corridor.		5-6 fois dans la chambre. 1-2 fois dans le corridor.

REGION	DESCRIPTION DU MOUVEMENT	ILLUSTRATION	POUR TOUS LES NIVEAUX de condition physique
1. Abdominaux	<p>a) les exercices a) et b) du 2^{ème} jour</p> <p>b) A moitié assise, soulever la jambe à 45 cm du sol.</p> <p>c) Couchée, soulever la tête et les épaules et glisser les mains sur les cuisses jusqu'aux genoux.</p> <p>d) Couchée, croiser la main droite sur la cuisse gauche. Se recoucher; croiser la main gauche sur la cuisse droite, se recoucher. (Le nombre de répétitions est inscrit pour un côté).</p>		<p>(2s) 15</p> <p>(2s) 15</p> <p>10</p> <p>5</p>
2. Périnée	Couchée, genoux et cuisses ensemble; contracter les fessiers pour soulever légèrement le siège (inspirer); relâcher (expirer).		(2s) 20
3. Pectoraux	Assise, presser les mains.		(2s) 20
4. Circulation sanguine.	Couchée; mouvement de ressort et extension de la jambe vers le haut. (10 ressorts et 1 extension)		(2s) 15

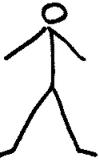
REGION	DESCRIPTION DU MOUVEMENT	ILLUSTRATION	POUR TOUS LES NIVEAUX de condition physique
5. Taille - hanches.	Couchée; rouler les jambes de chaque côté en touchant les genoux au sol. Garder les épaules à plat.		(2s) 10
6. Détente	A plat ventre, avec oreiller(s) sous le ventre. Se détendre.		
7. Marche.	Ne pas rester immobile. Se déplacer ou s'asseoir. Marcher en rentrant le ventre.		aussi souvent que possible

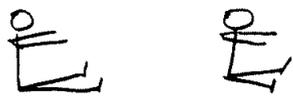
REGION	DESCRIPTION DU MOUVEMENT	ILLUSTRATION	POUR TOUS LES NIVEAUX de condition physique
1. Abdominaux	a) Couchée sur le dos; se soulever et toucher les mains aux genoux.		(2s) 15
	b) Couchée sur le dos; en croisant de chaque côté, se soulever et toucher les mains aux genoux. (Le nombre de répétitions est inscrit pour un seul côté).		10
	c) A demi assise; soulever la jambe à 60 cm du sol.		(2s) 20
	d) Couchée sur le dos; rentrer le ventre.		(2s) 20
2. Périnée	Couchée sur le dos, jambes fléchies (l'une croisée par-dessus l'autre); contracter les fessiers, le périnée, l'intérieur des cuisses, les jambes.		(2s) 20
3. Pectoraux	a) Assise; grands cercles des bras, 10 fois par en avant, 10 fois par en arrière.		(1s)
	b) Assise ou debout, presser un oreiller entre les mains.		(2s) 20
4. Circulation sanguine.	Debout, main au mur: balancer la jambe libre fléchie vers l'avant, tendue vers l'arrière. (Le nombre de répétitions est inscrit pour une seule jambe.)		(2s) 10

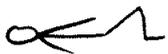
REGION	DESCRIPTION DU MOUVEMENT	ILLUSTRATION	POUR TOUS LES NIVEAUX de condition physique
5. Taille - hanches.	<p>a) Couchée sur le dos; rouler les hanches. (Le nombre de répétitions est inscrit pour un seul côté)</p> <p>b) Assise, tourner le tronc à droite puis à gauche, bras tendus au niveau des épaules. (Le nombre de répétitions est inscrit pour un seul côté).</p>		<p>(2s) 15</p> <p>(2s) 10</p>
6. Détente.	<p>Couchée sur le dos, un oreiller sous la tête, des oreillers sous les mollets. Effectuer 4 respirations thoraciques suivies de 4 respirations abdominales.</p>		<p>5min</p>

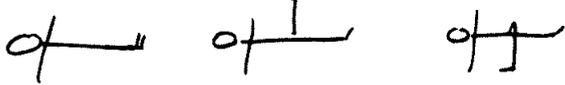
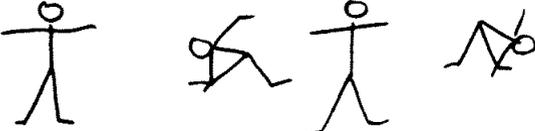
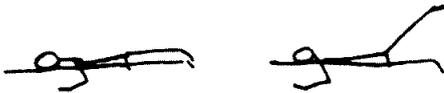
3.3. Programme d'exercices en POSTPARTUM ELOIGNE

Ce programme s'étend de la première à la quatrième semaine après l'accouchement.

REGION ou INTERET	DESCRIPTION DU MOUVEMENT	ILLUSTRATION	NIVEAUX			
			Faible (Rm)	Moyen (Rm)	Elevé (Rm)	Elevé (RM)
1. Abdominaux	a) Debout, rentrer le ventre en expirant.		10	20	25	25
	b) Couchée sur le dos, pieds retenus; redressements assis, la main opposée touche le genou.		5	8	12	15
	c) A demi assise, soulever une jambe tendue.		10	15	20	20
2. Périnée	Debout, contracter les fessiers, le périnée, serrer les cuisses ensemble, rentrer le ventre.		10	20	30	30
3. Pectoraux	Debout ou assise en tailleur ou sur un tabouret, presser les paumes ensemble:		10	15	20	20
	a) au-dessus de la tête;		10	15	20	20
	b) en arrière;		10	15	20	20
	c) en avant.		10	15	20	20
4. Circulation sanguine.	Debout, jambes écartées:					
	a) flexion accroupie, mains entre les pieds;		6	8	10	10

REGION ou INTERET	DESCRIPTION DU MOUVEMENT	ILLUSTRATION	NIVEAUX			
			Faible (Rm)	Moyen (Rm)	Elevé (Rm)	Elevé (RM)
4. Circulation sanguine. (suite)	Debout, balancement avant arrière de la jambe suivi d'un pas.		10	15	20	20
5. Hanches - taille - fesses.	a) assise, croiser jambe droite, la poser à gauche et vice versa.		10	15	20	20
	b) Couchée sur le dos, rouler de côté et allonger la jambe du dessus.		8	10	15	15
	c) A genoux, s'asseoir à droite puis à gauche, bras tendus devant.		8	12	15	20
	c) Assise, jambes tendues devant; avancer sur les fesses, 20 pas par en avant, 20 pas par en arrière.		(1s)	(1s)	(1s)	(1s)
	6. Détente	a) Couchée sur le dos, pieds posés sur 3 oreillers ou jambes posées sur une chaise ou un fauteuil.		10min	10min	10min
b) A plat ventre avec 1 ou 2 oreillers sous le ventre (le bassin est plus haut que les épaules).			10min	10min	10min	10min
Alterner a) et b)						

REGION ou INTERET	DESCRIPTION DU MOUVEMENT	ILLUSTRATION	NIVEAUX			
			Faible (Rm)	Moyen (Rm)	Elevé (Rm)	(RM)
1. Abdominaux	a) Debout, marcher en rentrant le ventre et en forçant l'expiration.		15	25	30	30
	b) Couchée sur le dos, redressements assis; les mains touchent le sol de chaque côté des pieds.	 	8	10	15	20
	c) A demi assise, soulever une jambe, la rapprocher de l'épaule. (Le nombre de répétitions est inscrit pour chaque jambe.)		12	15	20	20
2. Périnée	Assise sur une chaise, les jambes croisées; contracter les fessiers, le périnée, les cuisses; relâcher.		30	30	30	30
	Assise sur une chaise; raccourcir la jambe dans la hanche.		10	15	20	20
3. Pectoraux	Debout, dans un cadre de porte; pousser vers l'extérieur, relâcher.		10	20	30	30
	a) mains au niveau des épaules;		10	20	30	30
	b) mains au-dessus de la tête;		10	20	30	30
c) mains au niveau des cuisses.						

REGION ou INTERET	DESCRIPTION DU MOUVEMENT	ILLUSTRATION	NIVEAUX			
			Faible (Rm)	Moyen (Rm)	Elevé (Rm)	Elevé (RM)
4. Circulation sanguine.	a) Debout, main appuyée au mur; balancer la jambe extérieure de côté et devant; allonger de côté et pousser le talon en avant, étirer; recommencer.		10	15	20	20
	b) Assise au sol, jambes tendues devant; les secouer au sol sur place ou en les déplaçant.		50	50	50	50
5. Hanches - taille - fesses.	a) Couchée sur le dos; lever une jambe, croiser par-dessus l'autre et aller toucher le sol; alterner de l'autre côté.		10	15	20	20
	b) Debout; toucher le pied gauche avec la main droite et vice versa.		8	12	15	20
	c) A genoux; s'asseoir à droite et à gauche sans toucher au sol avec les mains (au besoin, placer un ballon entre les mains)		8	12	15	20
	d) A genoux, une jambe tendue de côté; flexion latérale. Changer de côté.		8	10	15	15
	e) Couchée de côté; élever une jambe à la fois.		10	15	20	20
6. Détente	A plat ventre avec oreiller sous le ventre ou sur le dos avec jambes surélevées.		10min par jour quelque soit le niveau de condition physique.			

REGION ou INTERET	DESCRIPTION DU MOUVEMENT	ILLUSTRATION	NIVEAUX			
			Faible (Rm)	Moyen (Rm)	Elevé (Rm)	(RM)
Exercices pour renfor- cer tout le tronc.	<p><u>ATTENTION:</u> Refaire les mêmes exer- cices que pour la deuxième semaine en ajoutant de 5 à 10 ré- pétitions de plus pour CHAQUE NIVEAU de condi- tion physique.</p> <p>Intégrer de plus les exercices sui- vants pour renforcer tout le tronc.</p>	<p>(Les exercices se font au lit d'abord puis à terre avec tapis.)</p>	1	2	5	5
	- Couchée sur le dos, genoux fléchis, monter une jambe puis l'autre (jambe tendue) (au besoin, s'aider des mains sous les hanches).					
	- Faire la chandelle;					
	- Contracter les abdominaux et les fessiers; tenir 30 secondes.					
	- Fléchir jambes vers la poitrine;					
	- arrondir le dos;					
	- dérouler le dos au sol;					
	- taille, hanches, fesses;					
	- allonger les jambes et les pieds, en dernier lieu.					

3.4. Programme d'exercices en POST-NATAL

Ce programme s'étend du premier au troisième mois après l'accouchement.

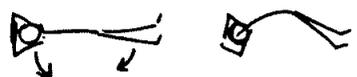
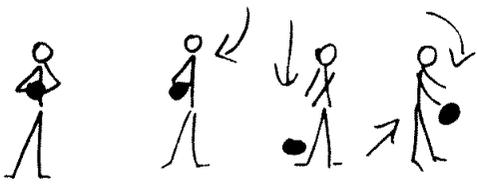
3.4.1. La forme et le contenu des séances

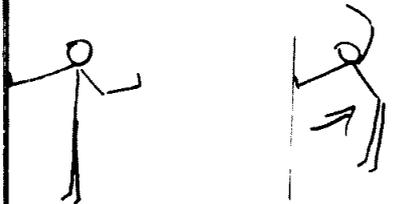
La séance d'exercices en salle en postnatal peut favoriser l'application d'exercices prédominants, à la manière de la séance décrite pour la période pendant la grossesse, ou encore adopter le déroulement d'une séance de conditionnement physique formelle où aucun groupe spécifique d'exercices n'est privilégié.

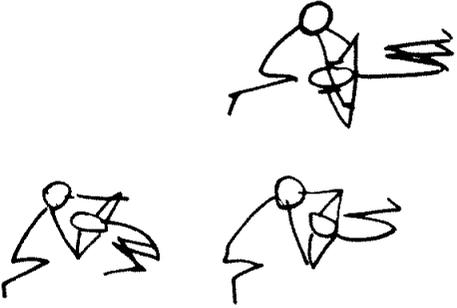
3.4.2. Les groupes d'exercices

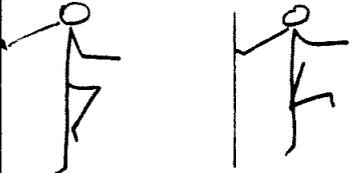
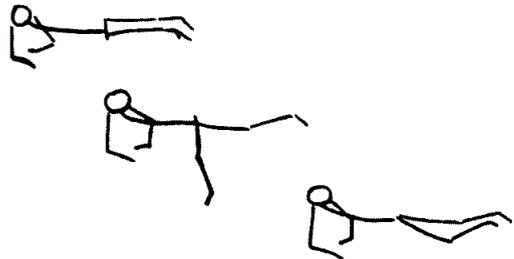
1. Les exercices de déplacement.
2. Les exercices pour la taille.
3. Les exercices pour les hanches et les fesses.
4. Les exercices pour les bras et les pectoraux.
5. Les exercices pour les jambes.
6. Les exercices pour les abdominaux.
7. Les exercices pour les dorsaux.
8. Les exercices de relaxation et de détente.

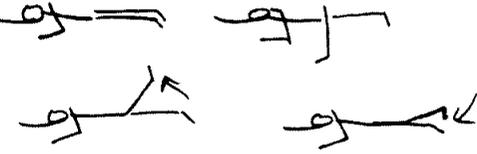
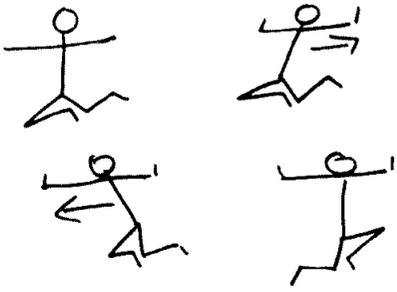
POSITION de DEPART	DESCRIPTION DU MOUVEMENT	ILLUSTRATION	NIVEAUX			
			Faible (Rm)	Moyen (Rm)	Elevé (Rm)	(RM)
	<p><u>ATTENTION:</u> Les exercices de déplacements décrits au GROUPE 7 de la période AVANT la grossesse, peuvent être exécutés en période APRES la grossesse.</p>					

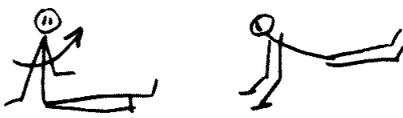
POSITION de DEPART	DESCRIPTION DU MOUVEMENT	ILLUSTRATION	NIVEAUX			
			Faible (Rm)	Moyen (Rm)	Elevé (Rm)	Elevé (RM)
1* Station de bout, mains à la taille.	Flexion avant. Passer par le côté, étirer vers l'arrière, passer de l'autre côté. Revenir à la position de départ et recommencer.		4	6	8	10
2* Couchée sur le dos tendues, bras fléchis et croisés au-dessus de la tête.	Remonter une jambe tendue vers la taille, fléchir la tête et les bras vers la jambe. Changer de côté.		10	15	20	20
3* Station de bout, jambes tendues légèrement écartées bras fléchis devant, poings fermés devant le ventre.	Tourner la taille en tirant le coude vers l'arrière. Retourner de l'autre côté.		8	10	15	20
4* Station de bout, jambes tendues légèrement écartées, un ballon entre les mains.	En maintenant la position des pieds, aller porter le ballon dans le dos, l'échapper derrière soi et l'attraper de l'autre côté.		4	8	12	15

POSITION de DEPART	DESCRIPTION DU MOUVEMENT	ILLUSTRATION	NIVEAUX			
			Faible (Rm)	Moyen (Rm)	Elevé (Rm)	(RM)
5* Station debout, jambes tendues et écartées, tronc fléchi devant, bras tendus, mains sur un ballon placé au sol devant.	Rouler le ballon derrière une jambe. Le ramener devant. Le rouler derrière l'autre jambe.		5	10	15	15
6* A 4 pattes	Soulever un bras vers le haut en étirant vers l'arrière. Alternner.		10	15	20	20
7* Station debout de côté. Jambes tendues, bras en croix, une main en appui au mur.	Pousser les hanches vers l'extérieur en montant simultanément le bras extérieur au-dessus de la tête.		5	8	10	15
8* Couchée sur le dos, bras en croix, jambes fléchies.	Tourner les bras d'un côté, les jambes du côté opposé. Recommencer en sens inverse.		8	12	15	15
9* A genoux, une jambe tendue de côté, bras tendus au-dessus de la tête.	Fléchir de côté vers la jambe tendue. Alternner.		10	15	20	20

POSITION de DEPART	DESCRIPTION DU MOUVEMENT	ILLUSTRATION	NIVEAUX			
			Faible (Rm)	Moyen (Rm)	Elevé (Rm)	(RM)
<p>10* Couchée sur le ventre, jambes tendues, bras fléchis, mains en appui au sol au niveau des épaules.</p>	<p>Monter une jambe en fléchissant le genou. En gardant les épaules face au sol, tourner la taille et déposer la pointe du pied au sol loin sur le côté. Changer de jambe.</p>		4	8	12	15
<p>11* 2 x 2 A est allongée sur le dos, jambes fléchies sur la poitrine, bras fléchis mains sous la nuque. B maintient les coudes de A.</p>	<p>A roule sur un côté puis sur l'autre, les épaules maintenues au sol grâce au partenaire.</p>					

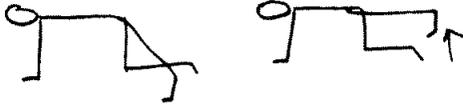
POSITION de DEPART	DESCRIPTION DU MOUVEMENT		NIVEAUX			
			Faible (Pm)	Moyen (Rm)	Elevé (Rm)	(RM)
1* Station debout de côté, une main appuyée au mur, une jambe tendue l'autre fléchie (pied posé à plat sur la partie interne de la jambe d'appui à la hauteur du genou) genou dirigé vers l'extérieur.	Tourner la jambe fléchie par endedans et faire se toucher les genoux l'un sur l'autre en gardant le pied remonté vers le haut et l'extérieur. Répéter. Alternner.					
2* Station debout, jambes ensemble à demi fléchies tronc incliné vers l'avant, bras tendus, mains appuyées sur un tabouret.	Sauter de part et d'autre du tabouret en montant les hanches plus haut que la tête.		10	15	20	20
3* Couchée sur le côté droit en appui sur l'avant-bras droit et sur la main gauche placée devant, jambes ensemble tendues.	Soulever les jambes. Balancer une jambe vers l'avant, l'autre vers l'arrière. Petits battements rapides des jambes en alternant. Changer de côté.		8	12	15	15
			20	30	40	40

POSITION DE DEPART	DESCRIPTION DU MOUVEMENT	ILLUSTRATION	NIVEAUX			
			Faible (Rm)	Moyen (Rm)	Elevé (Rm)	(RM)
4* Couchée sur le côté, un bras tendu sous la tête l'autre bras fléchi devant main en appui au sol, jambes ensemble fléchies sur la poitrine.	Ouvrir les jambes en poussant celle de dessus vers l'arrière. Ramener les jambes ensemble, tendues. Grouper et répéter. Changer de côté.		5	10	15	15
5* Couchée sur le côté, un bras tendu sous la tête l'autre fléchi devant main en appui au sol, jambes ensemble tendues.	De la jambe supérieure, toucher le sol en avant, monter la jambe vers le haut, toucher le sol en arrière. Revenir par le haut et répéter. Changer de côté.		10	20	30	30
6* Assise, jambes fléchies et placées d'un même côté, (un pied placé à plat sur le genou opposé), bras tendus en croix.	Pousser avec les mains vers la droite. Etirer vers la gauche. Placer les jambes en sens opposé et recommencer.		8	12	15	15

POSITION de DEPART	DESCRIPTION DU MOUVEMENT	ILLUSTRATION	NIVEAUX			
			Faible (Rm)	Moyen (Rm)	Elevé (Rm)	(RM)
7* Assise, jambes tendues ensemble devant, bras tendus devant niveau des épaules.	En tirant vers l'avant, marcher sur les fesses. Avancer de quelques pas, puis reculer de la même manière.		30sec	1min	2min	3mi
8* Assise, jambes tendues ensemble devant, bras légèrement fléchis, placés de chaque côté du corps.	Aller porter une main près de l'autre en roulant sur les cuisses et les fesses, la hanche vers le haut. Rouler de l'autre côté.					
9* Assise les jambes fléchies d'un même côté (genou contre genou), bras tendus en croix.	Soulever les jambes en les allongeant. Fléchir du côté opposé sans se servir des bras.		8	12	15	20
10* Assise les jambes fléchies d'un même côté (1 pied posé à plat sur le genou opposé) bras tendus en croix.	Soulever la jambe en l'allongeant de côté. Répéter. Changer de côté.		5	8	12	15
			8	12	15	15

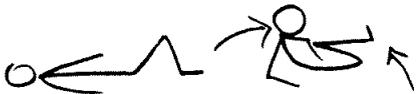
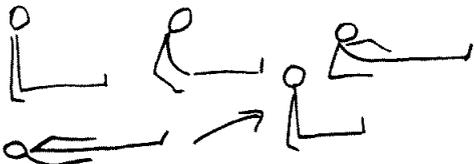
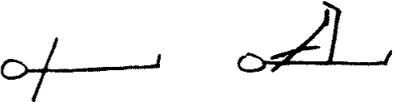
POSITION de DEPART	DESCRIPTION DU MOUVEMENT	ILLUSTRATION	NIVEAUX			
			Faible (Rm)	Moyen (Rm)	Elevé (Rm)	(RM)
11* Allongée sur le dos, bras en croix, jambes tendues perpendiculairement au sol.	Abaisser les jambes ensemble de côté, à droite. Revenir au centre puis descendre les jambes à gauche.		4	8	12	15
12* Couchée sur le dos, bras tendus en croix, jambes tendues posées au sol sur le côté gauche et formant un angle de 90° avec le tronc.	Monter la jambe droite. Rejoindre les jambes ensemble en haut. Descendre la jambe droite de côté. Refermer la jambe gauche par-dessus. Recommencer en sens inverse.		4	8	12	15
13* Couchée sur le dos, en appui sur les avant-bras, jambes élevées perpendiculairement au sol, un ballon entre les pieds.	Décrire un 1/2 cercle avec les jambes en commençant du côté gauche, en avant, jambes toujours tendues puis à droite. Revenir à la position de départ et recommencer en sens inverse.		2	4	6	6
14* A genoux, une jambe tendue devant; bras tendus en croix.	Soulever la jambe tendue et poser de côté. Soulever la jambe et poser à l'arrière. Revenir par le même chemin. Changer de jambe.		10	15	20	20
15* A genoux, 1 jambe tendue devant, bras tendus en croix.	Fléchir la jambe tendue et passer le pied sous la hanche. Allonger la jambe en arrière. Revenir à la position de départ. Changer de jambe.		10	15	20	20

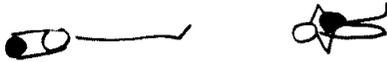
POSITION de DEPART	DESCRIPTION DU MOUVEMENT	ILLUSTRATION	NIVEAUX			
			Faible (RM)	Moyen (Rm)	Elevé (Rm)	(RM)
16* A genoux, jambes ensemble, bras tendus au-dessus de la tête, un ballon entre les mains.	S'asseoir de côté en gardant les bras allongés vers le haut. Se relever et s'asseoir de l'autre côté.		8	10	12	15
17* A 4 pattes.	Allonger la jambe en arrière, à la hauteur des fesses. Tourner la jambe tendue, genou vers l'extérieur. Tourner le genou vers le sol et alterner.		8	10	12	15
18* A 4 pattes.	Allonger une jambe vers l'arrière. Balancer la jambe tendue vers la droite puis vers la gauche. Changer de jambe.		8	10	12	15
19* Assise, jambes tendues devant, bras de chaque côté du corps.	Soulever les jambes ensemble et les déplacer vers la droite. Garder les jambes au-dessus du sol et les déplacer vers l'arrière. En roulant sur les hanches, déplacer les jambes vers la gauche. Ramener les jambes devant, au-dessus du sol. Recommencer le cercle en sens inverse. Ne jamais poser les pieds au sol.		3	5	8	8
20* Assise, jambes fléchies ensemble, bras de chaque côté du corps.	Soulever les jambes fléchies. Rouler sur les fesses à droite. Rouler à gauche.		10	15	20	20
21* Assise, jambes fléchies ensemble, bras de chaque côté du corps.	Soulever les jambes fléchies et soulever les bras en croix. Rouler sur les fesses et les hanches à droite. Rouler à gauche. Maintenir l'équilibre avec les bras et ajouter une torsion à la taille en envoyant les bras du côté opposé aux jambes.		8	10	12	15

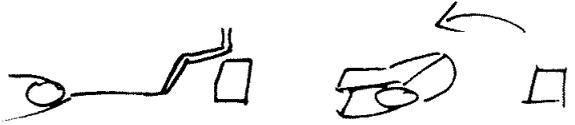
POSITION de DEPART	DESCRIPTION DU MOUVEMENT	ILLUSTRATION	NIVEAUX			
			Faible (Rm)	Moyen (Rm)	Elevé (Rm)	Elevé (RM)
22* A 4 pattes, une jambe tendue sur le côté, pointe du pied au sol.	Monter la jambe et garder le pied pointé vers le bas. Répéter; changer de jambe.		10	15	20	20

POSITION de DEPART	DESCRIPTION DU MOUVEMENT	ILLUSTRATION	NIVEAUX			
			Faible (Rm)	Moyen (Rm)	Elevé (Rm)	(RM)
	<p><u>ATTENTION:</u> Les exercices pour les bras et les pectoraux décrits au GROUPE 2 de la période AVANT la grossesse et ceux décrits au groupe 7 de la période PENDANT la grossesse peuvent être exécutés en période APRES la grossesse.</p>					

POSITION de DEPART	DESCRIPTION DU MOUVEMENT	ILLUSTRATION	NIVEAUX			
			Faible (Rm)	Moyen (Rm)	Elevé (Rm)	(RM)
	<p><u>ATTENTION:</u> Les exercices pour les jambes décrits au GROUPE 5 et ceux pour les membres inférieurs au GROUPE 11 de la période AVANT la grossesse, peuvent être appliqués en période APRES la grossesse.</p>					

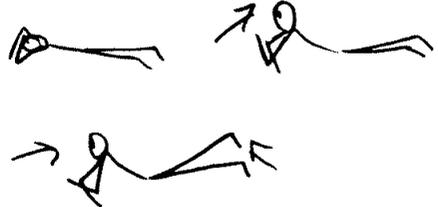
POSITION de DEPART	DESCRIPTION DU MOUVEMENT	ILLUSTRATION	NIVEAUX			
			Faible (Rm)	Moyen (Rm)	Elevé (Rm)	Elevé (RM)
1. Assise, jambes fléchies, mains en appui au sol derrière le dos.	Soulever un pied à la fois et frapper le sol. Alternier. Garder le dos droit. Accélérer.		30sec	1min	2min	2min
2* Couchée sur le dos, jambes fléchies, mains vers genoux.	Remonter la tête et toucher le dessus des genoux avec les mains. Se recoucher. Recommencer.		10	20	20	x2x3x4
3* Couchée sur le dos, jambes fléchies, bras le long du corps.	Remonter les genoux sur la poitrine et, en même temps, relever la tête vers les genoux.		10	20	20	x2x3x4
4* Assise, jambes tendues, bras le long du corps.	Arrondir le dos en descendant, pose. Descendre encore un peu, pose. Puis s'allonger au sol. Reprendre la position de départ.		10	20	20	x2x3x4
5* Allongée sur le dos, jambes tendues, bras en croix.	Monter une jambe et toucher le pied avec la main opposée. Alternier.		10	20	20	x2x3x4
6* Assise, jambes tendues, un ballon entre les pieds; en appui sur les bras légèrement fléchis de chaque côté du corps.	Soulever le ballon en ramenant les genoux fléchis. Allonger les jambes tendues au-dessus du sol. Déposer les jambes. Recommencer.		10	20	20	x2x3x4

POSITION de DEPART	DESCRIPTION DU MOUVEMENT	ILLUSTRATION	NIVEAUX			
			Faible (Rm)	Moyen (Rm)	Elevé (Rm)	(RM)
7* Assise, jambes fléchies pieds à quelques cm du sol; bras légèrement fléchis de chaque côté du corps.	Allonger les jambes tendues vers le haut.					
8* Allongée sur le dos, jambes tendues bras tendus au-dessus de la tête, un ballon entre les mains.	Ramener les genoux sur l'abdomen, rapprocher le ballon des genoux.		10	20	20	x2x3x4
9* Allongée sur le dos, jambes tendues et élevées à 90° par rapport au tronc; bras tendus légèrement éloignés du corps.	Ouvrir les jambes tendues. Croiser les jambes en ciseaux.		10	20	20	x2x3x4
10* Allongée sur le dos, jambes fléchies bras tendus légèrement éloignés du corps.	Remonter à demi assise, toucher de la main le côté extérieur de la jambe opposée à la main. Remonter plus haut, toucher plus bas sur la jambe. Ne pas oublier le côté opposé.		10	20	20	x2x3x4
11* Allongée sur le dos, jambes tendues, bras tendus au-dessus de la tête.	Remonter assis en soulevant les jambes fléchies, bras de chaque côté des genoux.		10	20	20	x2x3x4

POSITION de DEPART	DESCRIPTION DU MOUVEMENT	ILLUSTRATION	NIVEAUX			
			Faible (Rm)	Moyen (Rm)	Elevé (Rm)	(RM)
12* Allongée sur le dos, jambes tendues bras tendus de chaque côté du corps.	Monter les jambes fléchies et déposer les genoux de chaque côté de la tête.		8	15	20	20
13* Assise, jambes tendues bras légèrement écartés du corps et fléchis.	Soulever les pieds et décrire des cercles vers l'intérieur puis vers l'extérieur, jambes tendues.		10	20	20	x2x3x4
14* Couchée sur le dos, bras tendus légèrement éloignés du corps, jambes fléchies un ballon entre les genoux.	Monter les jambes au-dessus de la tête et toucher le sol avec les pieds, jambes fléchies. Conserver le ballon entre les genoux.		8	15	20	20
15* Allongée sur le dos, bras tendus au-dessus de la tête. Pieds en appui sur un tabouret, jambes fléchies ensemble.	S'asseoir et toucher les pieds avec les mains.		10	20	20	x2x3x4
16* Allongée sur le dos, bras tendus au-dessus de la tête. Pieds en appui sur un tabouret jambes fléchies ensemble.	Soulever les jambes et aller toucher les pieds derrière les mains ou dans les mains.		10	15	20	x2x3x4

POSITION de DEPART	DESCRIPTION DU MOUVEMENT	ILLUSTRATION	NIVEAUX			
			Faible (Rm)	Moyen (Rm)	Elevé (Rm)	(RM)
17* Couchée sur le dos, jambes tendues * bras tendus de chaque côté du corps.	Monter une jambe tendue vers le haut. Agripper la jambe (au niveau du genou) avec les mains. Grimper jusqu'en haut du pied, en position assise. Alternner.		10	20	20	x2x3x4
18* Assise, bras légèrement fléchis de chaque côté du corps. Jambes tendues dirigées vers la droite.	Monter la jambe gauche. Lever aussi la jambe droite. Passer les jambes une après l'autre au centre. Descendre vers la gauche une jambe après l'autre. Poser la jambe gauche, la jambe droite suit. Décrire un 1/2 cercle de gauche à droite puis de droite à gauche en soulevant une jambe suivie immédiatement de l'autre.		5	8	10	15
19* Assise, bras légèrement fléchis de chaque côté du corps, jambes tendues écartées et élevées à 45°.	Fermer et ouvrir les jambes en tournant sur les fesses. Faire un tour complet. Changer de direction.		10	15	20	x2x3x4
			1	2	2	x2x3x4

POSITION de DEPART	DESCRIPTION DU MOUVEMENT	ILLUSTRATION	NIVEAUX			
			Faible (Rm)	Moyen (Rm)	Elevé (Rm)	(RM)
<p>1* 2 x 2 Couchées sur le ventre, face à face, à une distance d'un ou deux mètres; avant-bras en appui au sol devant. Têtes relevées. Une des partenaires tient un ballon entre ses mains.</p>	<p>Lancer le ballon d'un partenaire à l'autre sans que les coudes touchent le sol. Attraper aussi les coudes relevés.</p>					
<p>2* Couchée sur le ventre, bras tendus en croix, jambes tendues légèrement écartées.</p>	<p>Soulever la tête et le buste en poussant sur le sol avec les bras.</p>		4	8	12	15
<p>3* Couchée sur le ventre, bras tendus de chaque côté du corps, paumes vers le haut. Jambes tendues.</p>	<p>Monter une jambe à la fois en gardant le bassin fixe.</p>		10	15	20	20
<p>4* Couchée sur le ventre, jambes tendues légèrement écartées, mains jointes sur les fesses.</p>	<p>Soulever la tête et les épaules. Redescendre. Soulever ensuite les jambes tendues. Se reposer entre chaque mouvement.</p>		10	15	20	20

POSITION de DEPART	DESCRIPTION DU MOUVEMENT	ILLUSTRATION	NIVEAUX			
			Faible (Rm)	Moyen (Rm)	Elevé (Rm)	(RM)
5* Couchée sur le ventre, jambes tendues légèrement écartées, mains jointes sur les fesses, menton au sol.	Soulever le haut du corps en tirant les bras vers le haut et l'arrière. Monter le plus haut possible.		8	10	15	20
6* Couchée sur le ventre, jambes tendues légèrement écartées, bras tendus devant un ballon entre les mains.	Soulever simultanément le ballon et les jambes. Garder bras et jambes tendus.		10	15	20	20
7* Couchée sur le ventre, jambes tendues et écartées, bras fléchis et croisés sous la poitrine, en appui sur les avant-bras.	Contracter les muscles fessiers, soulever le tronc. Demeurer à l'appui sur les avant-bras et soulever une jambe. Redescendre au sol et recommencer avec la jambe opposée.		5	8	15	20
8* Assise, jambes tendues et écartées, bras tendus de chaque côté du corps.	Arrondir le dos vers l'arrière, tête baissée. Redresser le dos droit, pousser avec les bras et tirer la tête vers le haut et l'avant.		8	12	15	20

POSITION de DEPART	DESCRIPTION DU MOUVEMENT	ILLUSTRATION	NIVEAUX			
			Faible (Rm)	Moyen (Rii)	Elevé (Rm)	(RM)

9* Allongée sur le dos, jambes fléchies sur la poitrine bras fléchis mains aux genoux, tête relevée, menton aux genoux.

Rouler sur le côté droit, rouler sur le côté gauche.



10 15 20 20

10* Couchée sur le dos, jambes tendues bras tendus de chaque côté du corps.

Monter les jambes fléchies et placer les pieds au dessus de la tête. Marcher en écartant les pointes des pieds. Demeurer quelques secondes dans cette position.



4 6 10 15

11* Couchée sur le dos, bras tendus légèrement éloignés du corps, jambes fléchies ensemble.

Monter les jambes et toucher le sol jambes tendues et écartées au-dessus de la tête. Fléchir les jambes et descendre les genoux près des oreilles (pointes de pieds touchent au sol au-dessus de la tête). Relâcher.

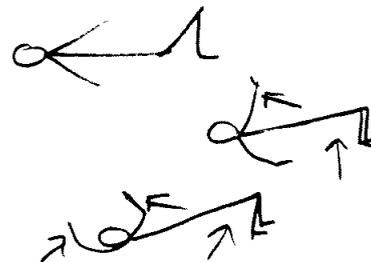


10sec 30sec 45sec 45sec

12* Couchée sur le dos, bras tendus légèrement éloignés du corps, jambes fléchies ensemble.

Soulever le bassin. Dans cette position, soulever un bras. Soulever l'autre bras et tenir le poids du corps sur la tête sans appuyer les épaules au sol.

ATTENTION: A éviter si faiblesse à la nuque.



3 5 8 10

POSITION de DEPART	DESCRIPTION DU MOUVEMENT	ILLUSTRATION	NIVEAUX			
			Faible (Rm)	Moyen (Rm)	Elevé (Rm)	(RM)
	<p><u>ATTENTION:</u> Les techniques de détente et de relaxation indiquées au GROUPE 12 de la période AVANT la grossesse, peuvent être appliquées en période APRES la grossesse.</p>					

3.4.3. L'efficacité du système de transport et d'utilisation d'oxygène

Le programme en salle de la période postnatale, ne comporte aucune activité favorisant le développement de l'efficacité du système de transport et d'utilisation d'oxygène.

Conséquemment, nous recommandons qu'il soit combiné à un programme en piscine ou à toute autre activité de même nature mettant en jeu des masses musculaires importantes et sollicitant des adaptations respiratoires, circulatoires et métaboliques.

3.5. Programme d'activités physiques aquatiques

Les femmes qui ont eu un accouchement sans pathologie, peuvent débiter le programme en piscine, deux à trois semaines après leur accouchement à moins d'avis contraire de leur médecin.

3.5.1. La forme et le contenu des séances

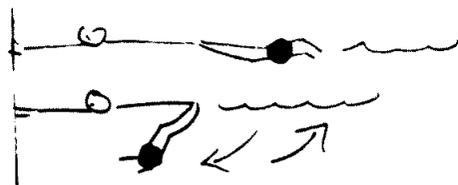
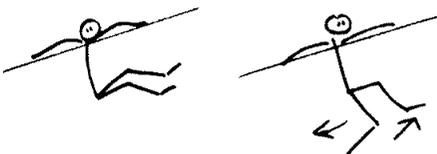
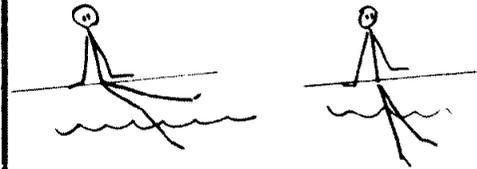
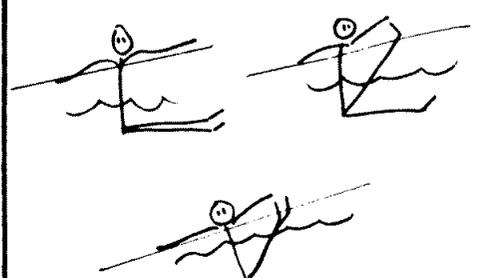
La forme d'une séance en piscine est la même que celle d'une séance d'exercices au sol et d'activités physiques aquatiques, telle que décrite dans la période AVANT la grossesse.

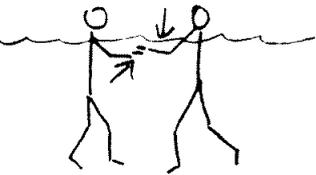
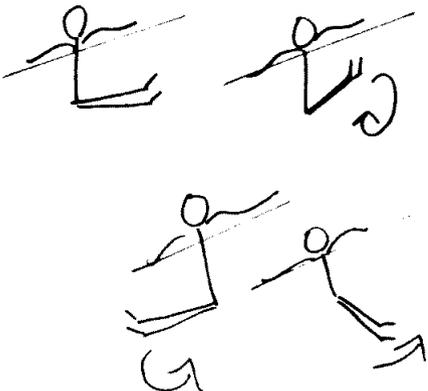
Un échauffement précède donc une période visant l'amélioration de l'endurance cardio-circulo-respiratoire, laquelle période est suivie d'un travail musculaire à effet localisé.

A titre d'exemple, l'intervenant peut s'inspirer du programme en piscine présenté en période PENDANT la grossesse, et substituer les exercices qui y sont décrits par des exercices d'un même groupe en postnatal.

3.5.2. Les groupes d'exercices

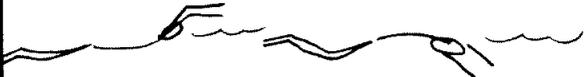
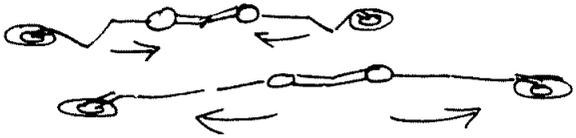
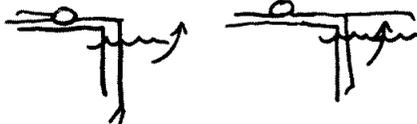
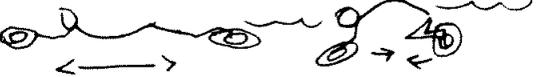
1. Les exercices pour les abdominaux.
2. Les exercices pour les dorsaux.
3. Les exercices pour le périnée.
4. Les exercices pour les pectoraux.
5. Les exercices pour la circulation sanguine.
6. Les exercices pour les jambes.
7. Les exercices pour la taille et les hanches.
8. Les exercices de respiration.
9. Les exercices de détente et de relaxation.

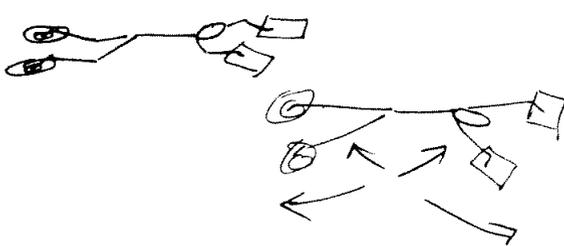
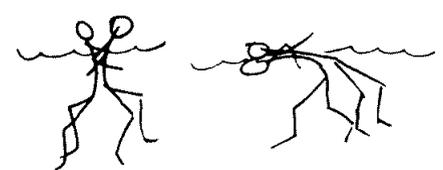
POSITION de DEPART	DESCRIPTION DU MOUVEMENT	ILLUSTRATION	NIVEAUX			
			Faible (Rm)	Moyen (Rm)	Elevé (Rm)	(RM)
1* Exercice 11 groupe 1: ABDOMINAUX, piscine, période: PENDANT.	Page 3.		15	20	25	25
2* Exercice 9 groupe 1: ABDOMINAUX, piscine, période: PENDANT.	Page 2.		15	20	25	25
3* Assise sur le bord de la piscine, jambes tendues devant, mains en appui de chaque côté du tronc, bras tendus, tronc légèrement incliné vers l'arrière.	Battre des jambes de haut en bas. Garder les jambes tendues.		1min	2min	3min	3min
4* En eau pro- fonde, dos au mur, bras fléchis, mains en appui, paumes vers le mur; jambes relevées ten- dus à 90° par rapport au tronc.	Lever une jambe tendue le plus haut possible en avant; sortir le pied de l'eau. Lever les jambes ensemble et sortir le bout des pieds de l'eau. Alternner: une fois une jambe après l'autre, puis une autre fois les deux.		10	15	20	20

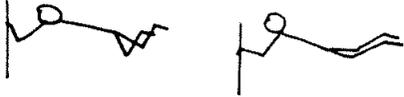
POSITION de DEPART	DESCRIPTION DU MOUVEMENT	ILLUSTRATION	NIVEAUX			
			Faible (Rm)	Moyen (Rm)	Elevé (Rm)	Elevé (RM)
5. (POST IM- MEDIAT) 2 x 2 Station debout face à face, bras fléchis mains jointes.	Peser sur les mains du partenaire en contractant le ventre. Inverser.		10	15	20	20
6. Sur le dos. Placer une planche en- tre les jambes au niveau des mollets, ge- noux et tronc fléchis. Les jambes, des chevilles aux genoux ainsi que la tête restent hors de l'eau.	Se déplacer avec la planche, d'avant à l'arrière. Garder une position à demi assise, à demi sur le dos. Effectuer en eau peu profonde ou profonde.		10	15	20	20
7. Assise sur le bord de la piscine, les pieds dans l'eau.	Au signal, lever une jambe genou fléchi; monter puis descendre l'au- tre jambe. Répéter de chaque côté.		10	15	20	20
8. Dos au mur, bras en croix en appui sur le bord; jambes tendues devant dans l'eau à un angle de 90° avec le tronc.	Décrire des cercles vers la droite puis vers la gauche avec les jambes ensemble.		10	15	20	20

POSITION de DEPART	DESCRIPTION DU MOUVEMENT	ILLUSTRATION	NIVEAUX			
			Faible (Rm)	Moyen (Rm)	Elevé (Rm)	(RM)
9. Allongée sur le dos, jambes fléchies appuyées sur un tube.	Faire des redressements assis avec l'aide d'un partenaire qui tient les pieds.		10	15	20	20
10. En position à demi assise, à demi couchée sur le dos, un ballon entre les mollets.	A l'aide des mains, avancer puis reculer.		10	15	20	20
11. En position à demi assise, à demi couchée sur le dos, un ballon entre la poitrine et les genoux.	A l'aide des mains, avancer puis reculer.		40m	40m	80m	80m

POSITION de DEPART	DESCRIPTION DU MOUVEMENT	ILLUSTRATION	NIVEAUX			
			Faible (Rm)	Moyen (Rm)	Elevé (Rm)	(RM)
1. Exercice 7 groupe 2: DORSAUX, piscine, période: PENDANT.	Page 5.		10	15	20	20
2* Debout, face au mur, bras tendus devant largeur des épaules, mains en appui au bord.	Baisser la tête, arrondir le dos et fléchir une jambe genou sur la poitrine. Balancer ensuite la jambe tendue vers l'arrière et le haut en relevant la tête et en fléchissant les bras, menton près de l'appui.		10	15	20	20
3* Allongée sur le dos, jambes tendues, pieds en appui sur un câble.	Rotation des bras un après l'autre; rotation des bras ensemble.		10	15	20	20
4* Allongée sur le ventre, bras tendus devant, jambes tendues, pieds en appui sur un câble.	Soulever un bras au-dessus de l'eau. Changer de bras.		10	15	20	20
5* Allongée sur le ventre, bras en croix, jambes tendues et légèrement écartées, pieds en appui sur un câble.	Croiser les bras en mouvements de ciseaux puis les écarter de nouveau en croix.		10	15	20	20

POSITION de DEPART	DESCRIPTION DU MOUVEMENT	ILLUSTRATION	NIVEAUX			
			Faible (Rm)	Moyen (Rm)	Elevé (Rm)	(RM)
6. Mouvement du " dauphin ".	Décrire un mouvement ondulatoire avec le corps.		20m	40m	40m	40m
7. 2 x 2 Allongées sur le ventre, face à face, mains jointes, chevilles placées dans le trou d'un tube.	Fléchir les genoux puis allonger les jambes. Exécuter en eau peu profonde.		10	15	20	20
8. 2 x 2 Allongées sur le ventre, pieds contre pieds et placés dans le trou d'un tube.	Les partenaires exécutent le mouvement de crawl avec les bras.					
9. Face au mur tronc fléchi devant en appui sur le bord, bras tendus devant, jambes tendues vers le fond.	Monter 1 jambe, la descendre. Inverser. Monter les 2 jambes.		10	15	20	20
10. Allongée sur le ventre, bras tendus devant, mains en appui sur un tube, jambes tendues, pieds sur un tube.	Presser le tube avec les bras tout en arrondissant le dos et en fléchissant les jambes, genoux vers la poitrine. Revenir à la position de départ. (En position de départ, la tête est relevée et le tronc est légèrement cambré.)		10	15	20	20

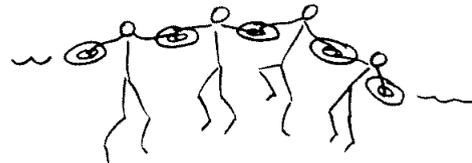
POSITION de DEPART	DESCRIPTION DU MOUVEMENT	ILLUSTRATION	NIVEAUX			
			Faible (Rm)	Moyen (Rm)	Elevé (Rm)	(RM)
11. Allongée sur le ventre, 1 tube à chaque pied, 1 planche à chaque main, jambes rapprochées, tronc légèrement arqué, buste hors de l'eau, bras devant enfoncés légèrement dans l'eau.	Baisser la tête et le buste dans l'eau en vous étirant au maximum. Ecarter et allonger simultanément les bras et les jambes. Expirer sous l'eau. Reprenez la position de départ. Lever la tête afin d'inspirer de nouveau. Répéter.		10	15	20	20
12. 2 x 2 Station debout, dos à dos, bras en crochet.	Faire la cloche.		10	15	20	20

POSITION de DEPART	DESCRIPTION DU MOUVEMENT	ILLUSTRATION	NIVEAUX			
			Faible (Rm)	Moyen (Rm)	Elevée (Rm)	(RM)
<p>1. Allongée sur le ventre, bras devant, mains en appui au bord.</p>	<p><u>ATTENTION:</u> Ne jamais faire d'EXTENSION du périnée en période postnatale.</p> <p>Exécuter le mouvement des pieds de la brasse. Exécuter en eau peu profonde ou profonde.</p>		1min	2min	3min	3min

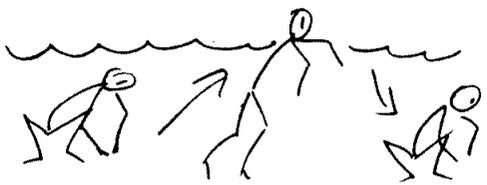
POSITION de DEPART	DESCRIPTION DU MOUVEMENT	NIVEAUX			
		Faible (Rm)	Moyen (Rm)	Elevé (Rm)	(RM)

ATTENTION: Les exercices décrits au GROUPE 4 en piscine en période PENDANT la grossesse, peuvent être utilisés en période APRES la grossesse. Il s'agit cependant d'augmenter, en période APRES la grossesse, le NOMBRE de répétitions ou la FREQUENCE d'exécution de chacun des exercices.

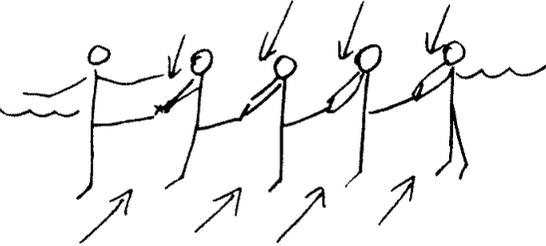
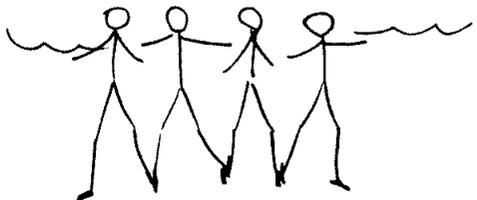
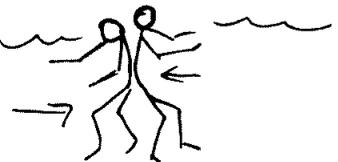
Chaque participante essaie de tirer les tubes vers elle.

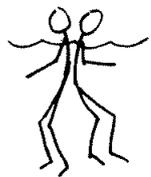


1. En chaîne, en position verticale, un tube entre chaque participante.

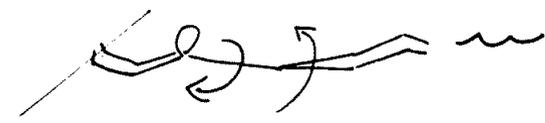
POSITION de DEPART	DESCRIPTION DU MOUVEMENT	ILLUSTRATION	NIVEAUX Faible Moyen Elevé (Rm) (Rm) (Rm) (RM)			
1. Sauts de " crapaud "	<p><u>ATTENTION:</u> Les exercices décrits au GROUPE 5 en période PENDANT la grossesse peuvent être utilisés en période APRES la grossesse. Le nombre de répétitions indiqué est maintenu.</p> <p>Exécuter des sauts de " crapaud ". Avancer en exécutant avec les bras le mouvement de brasse. Puis reculer, en exécutant une poussée arrière avec les bras. Exécuter en eau peu profonde.</p>		40m	80m	80m	80m

POSITION de DEPART	DESCRIPTION DU MOUVEMENT	ILLUSTRATION	NIVEAUX			
			Faible (Rm)	Moyen (Rm)	Elevé (Rm)	Elevé (RM)
1* Exercices 1,2,3,4,5 et 6 groupe 6: JAMBES, piscine, période PENDANT.	Page 12 et page 13. L'exercice 5, peut être exécuté les jambes tendues.		15	20	30	30
2* Face au mur, bras légèrement fléchis devant largeur des épaules, mains en appui au mur; genoux fléchis sur la poitrine, pieds au mur.	Extension des jambes. Maintenir la position 4 secondes. Relâcher. Répéter.		10	15	20	20
3* Face au mur bras tendus devant lar- geur des épau- les, mains en appui au bord, jambes tendues écartées et élevées à 90° par rapport au tronc, pieds à plat au mur.	Monter un pied après l'autre, en écartant de côté. Redescendre vers le fond.		10	15	20	20

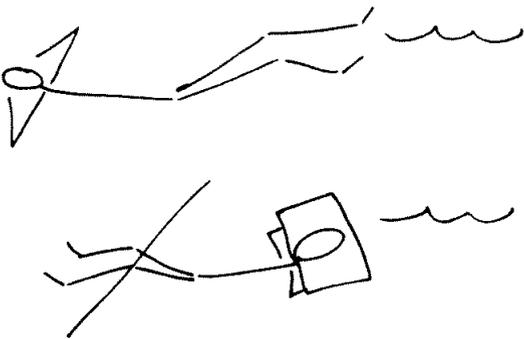
POSITION de DEPART	DESCRIPTION DU MOUVEMENT	ILLUSTRATION	NIVEAUX			
			Faible (Rm)	Moyen (Rm)	Elevé (Rm)	(RM)
4. Assise sur un câble jambes fléchies, bras fléchis de chaque côté du tronc, mains agrippées au câble.	Avancer les jambes vers l'avant. Décrire un cercle en ouvrant vers l'extérieur. (L'exercice peut être exécuté en position assise sur une planche.)		10	15	20	20
5. Sauts de " grenouille "	Exécuter vers l'avant et vers l'arrière.		40m	80m	80m	80m
6. En chaîne; chaque participante tient la cheville de sa voisine dont la jambe est élevée à l'horizontale.	Chaque participante offre de ses mains une résistance à la poussée vers le bas de la jambe de sa voisine. Inverser l'effort de haut en bas. Changer de jambe.		10	15	20	20
7. 2 x 2 Placées de côté, station debout, jambes écartées, pied contre pied.	Pousser la jambe contre la résistance de sa partenaire.		10	15	20	20
8. 2 x 2 Station debout, dos à dos.	Pousser pour déplacer sa partenaire d'un mètre.		10	15	20	20

POSITION de DEPART			NIVEAUX			
			Faible (Rm)	Moyen (Rm)	Elevé (Rm)	Elevé (RM)
9. 2 x 2 Station de- bout, dos à dos.	Contre la résistance de sa partenaire, descendre en fléchissant les jambes et remonter.	 	10	15	20	20

POSITION de DEPART	DESCRIPTION DU MOUVEMENT	ILLUSTRATION	NIVEAUX			
			Faible (Rm)	Moyen (Rm)	Elevé (Rm)	Elevé (RM)
1* Exercices 1,2,3,4,5 6,7,8,10, et 11, groupe 7: TAILLE, HANCHES, piscine, période PENDANT.	Pages 14,15 et 16. Les exercices 3,6 et 11 peuvent être exécutés les jambes tendues. Lors de l'exécution de l'exercice 8, fléchir cette fois, les bras sous la tête.		10	15	20	20
2* Face au mur bras tendus légèrement fléchis devant largeur des épaules, mains en appui au bord; jambes fléchies, de- vant des che- villes aux genoux en ap- pui au mur.	Elever une jambe de côté. Balancer la jambe vers l'arrière en avançant la poitrine vers le mur.		10	15	20	20
3* Allongée sur le côté jambes ten- dues ensemble, un bras fléchi devant, main en appui au mur, un bras tendu sous soi paume au mur et dirigée vers le fond.	Soulever la jambe supérieure hors de l'eau. Les ramener ensemble. Abaisser la jambe inférieure vers le fond. Ramener ensemble. Recommencer de l'autre côté.		10	15	20	20

POSITION de DEPART	DESCRIPTION DU MOUVEMENT	ILLUSTRATION	NIVEAUX			
			Faible (Rm)	Moyen (Rm)	Elevé (Rm)	(RM)
4* Allongée sur le dos bras tendus au-dessus de la tête, jam- bes tendues légèrement écartées, pieds en appui sur un câble.	Etirer le bras gauche vers le haut. Etirer le bras droit vers le haut. Placer les mains sur les hanches puis tourner les hanches une vers le haut, l'autre vers le fond. Alternner de l'autre côté.		10	15	20	20
5* Allongée sur le ven- tre, bras tendus devant largeur des épaules, mains en appui au bord.	Rotation des hanches avec tête et épaules fixes a) pieds ensemble; b) pieds écartés.		10	15	20	20

POSITION de DEPART	DESCRIPTION DU MOUVEMENT	ILLUSTRATION	NIVEAUX			
			Faible (Rm)	Moyen (Rm)	Elevé (Rm)	Elevé (RM)
	<p><u>ATTENTION:</u> Les exercices décrits au GROUPE 8 en période PENDANT la grossesse, en piscine, peuvent être utilisés en période APRES la grossesse.</p>		10	20	30	30

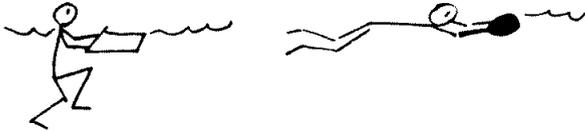
POSITION de DEPART	DESCRIPTION DU MOUVEMENT	ILLUSTRATION	NIVEAUX Faible (Rm) Moyen (Rm) Elevé (Rm) (RM)
	<p><u>ATTENTION:</u> Les exercices décrits au GROUPE 9 en période PENDANT la grossesse, en piscine, peuvent être utilisés en période APRES la grossesse.</p>		<p>1 à 3 minutes</p>

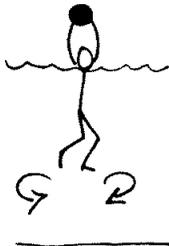
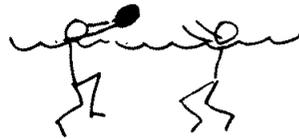
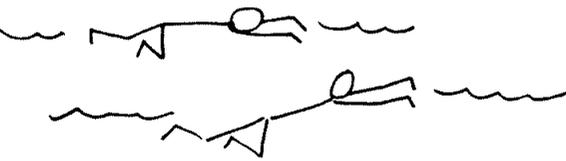
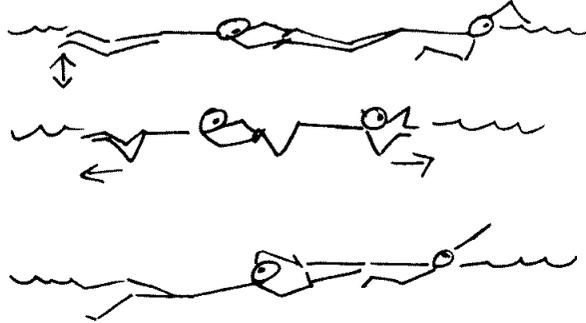
3.5.3. L'efficacité du système de transport et d'utilisation d'oxygène

La natation est une activité qui permet d'améliorer et de maintenir l'efficacité du système de transport et d'utilisation d'oxygène en autant qu'elle soit pratiquée sous une certaine forme, à une certaine fréquence et intensité et pendant une certaine durée.

Les caractéristiques générales de ces précisions, essentielles à donner lors de la prescription individuelle, sont énoncées dans la partie 1.3. du programme d'exercices et d'activités physiques de la période AVANT la grossesse.

Les exercices en piscine décrits ci-après et utilisés de façon à respecter les principes qui régissent la prescription individuelle, permettront le développement et le maintien de ce déterminant de la condition physique.

POSITION de DEPART	DESCRIPTION DU MOUVEMENT	ILLUSTRATION	NIVEAUX			
			Faible (Rm)	Moyen (Rm)	Elevé (Rm)	(RM)
1* Exercices 1,4,5,6,7, 8,9 et 10 groupe: EFFICACITE du SYSTEME DE TRANSPORT ET D'UTILISATION D'OXYGENE, piscine, période PENDANT.	Pages 1 et 2.		40m	80m	120m	160m
2. 2 x 2 Allongées sur le ventre, face à face, bras tendus devant, mains en appui sur une planche.	Battements de jambes en poussant sur la planche. (L'exercice peut être exécuté en équipe, en poussant sur une poutre).		1min	2min	3min	3min
3. En chaîne (serpentin) Assises dans des tubes et se tenant par les pieds au tube de sa voisine.	Avancer avec les mains.		40m	80m	80m	80m
4. Allongée sur le ventre, bras le long du corps.	Brasse sans l'aide des mains. (A chaque mouvement des jambes, les pieds touchent aux mains.)		40m	80m	80m	80m

POSITION de DEPART	DESCRIPTION DU MOUVEMENT	ILLUSTRATION	NIVEAUX			
			Faible (Rm)	Moyen (Rm)	Elevé (Rm)	(RM)
5. Station verticale, en eau profonde, un ballon tenu entre les mains au-dessus de la tête.	" Batteur à oeufs " (" Egg beater ") Mouvements continus de jambes.		1min	3min	5min	5min
6. 2 x 2 en eau profonde; un ballon.	Jeu de passes: a) à deux mains; b) à une main.		1min	3min	5min	5min
7. " Homard " à plat ventre sur place.	En mouvement, efforts de résistance poignets godille, jambes bicyclette à reculons. a) tête dans l'eau; b) tête hors de l'eau.		20m	40m	40m	40m
8. En eau profonde.	S'asseoir dans des tubes et sortir a) un tube; b) tubes en circuit.		5	10	15	15
9. 2 x 2 Une derrière l'autre, la seconde tient les pieds de la première (sur le dos ou sur le ventre selon le type de nage.)	Nages. Une fait le mouvement des bras, l'autre le battement des pieds. Inverser. a) crawl; b) brasse; c) papillon; d) cos crawlé; e) nage élémentaire; Nages combinées: a) brasse-crawl; b) papillon-crawl c) ...		40m	60m	80m	80m

POSITION de DEPART	DESCRIPTION DU MOUVEMENT	ILLUSTRATION	NIVEAUX			
			Faible (Rm)	Moyen (Rm)	Elevé (Rm)	Elevé (RM)
10. Jeu avec tubes.	Chaise (" tube ") musicale.					
11. Jeu avec tubes et ballon.	Water-polo simplifié, assises dans des tubes					

3.6. Programme de CONDITIONNEMENT PHYSIQUE au FEMININ

Ce programme s'étend du troisième mois au neuvième mois après l'accouchement.

3.6.1. La forme et le contenu des séances

La forme des séances du programme de conditionnement physique au féminin, est identique à celle des séances du programme d'exercices et d'activités physiques de la période AVANT la grossesse.

Toutefois, beaucoup plus de temps devrait être consacré aux exercices pour les hanches et les fesses, pour la taille, les pectoraux et les abdominaux (groupes d'exercices 2,3, 4 et 6 du programme d'exercices en postnatal).

En ce sens, il serait intéressant que des cours de conditionnement physique, s'adressant uniquement aux femmes, soient offerts malgré le fait qu'elles puissent adhérer à un programme conventionnel.

4. Les références particulières aux programmes d'exercices au sol et d'activités physiques aquatiques

1. A.P.A.P.Q., Le Rapport et les Recommandations du Groupe de travail sur les Programmes de Conditionnement Physique pour Adultes, mai 1976.
2. Bouchard, C. et J. Brunelle, En mouvement, Editions du Pélican, Québec, 1970, 279 pages.
3. Dussault-Corbeil, J., Contenu de cours pré et postnatals, au sol et en piscine. Université de Montréal, 1979-1980.
4. Dussault-Corbeil, J., Exercices pour toi et moi, Les Editions de l'homme, Montréal 1975, 341 pages.
5. Dussault-Corbeil, J., Gymnastique Aquatique pour la future maman. Editions du Jour, Ottawa 1971, 119 pages.
6. Haut Commissariat à la Jeunesse, aux Loisirs et aux Sports. Colloque sur l'Activité physique au Troisième Age et en Périnatalité tenu à l'Université de Montréal les 24-25-26 octobre 1980, organisé par les modules Kino-Québec de l'Ile de Montréal.
7. Marchand, R., et collaborateurs. Pour une maternité en forme. Hôpital de l'Enfant-Jésus, Direction de la Santé Communautaire, 1980, 96 pages.
8. Sekely, T. Pour vous future maman, Les Editions de l'homme, Montréal, 1980, 183 pages.

H 208
annexe Kino-Québec

1984

Comité d'étude Kino-Québec sur
l'activité physique et la femme
enceinte, annexe au rapport fi-

nal.

NOM

H 208
annexe
1984

